КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____ М.Н. Жижилева
«1» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл: спортивное совершенствование»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Янковская А.В.,
педагог дополнительного образования

Калининград 2026 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

В основе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл: спортивное совершенствование» лежит совершенствование базовых элементов акробатического рок-н-ролла.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себе различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес. Именно эти качества, а также особая атмосфера общения, индивидуальная культура, выходящая за рамки спорта, выгодно выделяют акробатический рок-н-ролл (АРР) из числа других видов спорта и способствуют не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - совершенствование базовых элементов акробатического рок-н-ролла. Её задачей является также подготовка обучающихся к выступлениям на соревнованиях различного уровня.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выворотность ног – способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

Гибкость – способность суставов и мышц растягиваться и принимать различные положения без боли и ограничений. Она позволяет гимнастам выполнять глубокие выпады, разнообразные изгибы и повороты туловища, а также делать акробатические элементы с высокой амплитудой движений.

Динамическая осанка - протяженность активных позы, принимаемых в движении для адаптации к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Кик-степ – кик - акцентированное выпрямление рабочей ноги вперед, степ - возврат в исходное положение

Кувырок – вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Равновесие – умение держаться прямо без опоры, не зависимо от ровности поверхности. Эта способность является бессознательной и не зависит от желаний человека.

Растяжка – комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела, совершенствование эластичности и подвижности в суставах. Техника растяжки основана на проработке отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности.

Шпагат – статическое упражнение на растяжку мышц ног. Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Акробатическая фигура – это последовательность движений, где партнеры работают в связке, один перемещает другого в пространстве с касанием или опорой на пол в неустойчивом положении или когда второй не касается пола больше половины такта.

Страховка – это готовность и действия осуществляющего страховку для предотвращения травм исполнителя.

Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл: спортивное совершенствование» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – спортивное совершенствование

Актуальность программы

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в вопросах здоровьесбережения населения страны и, в первую очередь, подрастающего поколения. В свете этих государственных ориентиров сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Актуальность программы обусловлена необходимостью обеспечения непрерывности образовательного процесса для школьников, прошедших начальный и базовый уровни подготовки и их перехода на этап спортивного совершенствования.

Педагогическая целесообразность

Обучаясь по данной программе, каждый ребёнок может раскрыть свой физический и творческий, потенциал. Программа способствует гармоничному развитию обучающихся. Носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей, обучающихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Практическая значимость

В программе «Акробатический рок-н-ролл: спортивное совершенствование» обучающиеся совершенствуют уровень физических качеств, повышают уровень специальной подготовки. Вводится акробатика более сложного уровня. Регулярно принимают участия в соревнованиях различного уровня, совершенствуют физические, технические, акробатические качества, повышая уровень специальной подготовки.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Программа «Акробатический рок-н-ролл: спортивное совершенствование» рассчитана на 3 года обучения.

Каждый год обучения представлен как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себе различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес. Именно эти качества, а также особая атмосфера общения, индивидуальная культура, выходящая за рамки спорта, выгодно выделяют акробатический рок-н-ролл (АРР) из числа других видов спорта и способствуют не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся.

Все эти уникальные свойства АРР открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного и здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося. В этой связи, создание благоприятных условий для гармоничного развития личности средствами физической культуры через занятия акробатическим рок-н-роллом позволит укреплять здоровье обучающихся и обеспечивать преемственность решений основных задач всех ступеней общего образования в развитии их двигательной активности и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Цель образовательной программы

Целью образовательной программы является воспитание и дальнейшее совершенствование основ физической и танцевальной культуры детей, нравственных качеств личности посредством освоения элементов акробатического рок-н-ролла и развития физических возможностей и специальных способностей.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

– совершенствовать технику выполнения акробатических элементов более сложного уровня;

– изучить тактические схемы построения танцевальных программ;

– освоить методику судейства.

Развивающие:

– способствовать развитию творческих способностей каждого ребенка на основе лично-ориентированного подхода;

– совершенствовать физическую и специально-физическую силу, выносливость;

– формировать психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям на соревнованиях.

Воспитательные:

– стимулировать развитие морально-волевых и нравственных качеств.

– воспитывать лидерские качества и чувство ответственности за результат пары/команды;

– формировать профессиональное отношение к образовательному процессу и гигиене обучающегося;

– стимулировать наставничество.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- совершенствовать исполнение базовые парных танцевальных фигур на основном ходе (основные смены, и их вариации);
- изучение новых базовых парных танцевальных фигур;

- совершенствовать умение выполнять фигуры с использованием вращений;
- научиться выполнять акробатические элементы высшей категории сложности.

Развивающие:
- продолжать развивать чувство ритма;
- развивать инициативу, фантазию обучающихся;
- поддержать развитие самостоятельности и ответственности;
- развивать физическую выносливость;

Воспитательные:
- воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- формировать устойчивый интерес к занятиям и результатам.

Задачи второго года обучения

Образовательные:
- увеличить показатели технической подготовки.
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- научиться исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- выучить конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- совершенствовать выполнение парных акробатических элементов высшей категории сложности;

Развивающие:
- продолжать развивать чувство ритма;
- развивать инициативу, фантазию обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- развивать физическую выносливость;

Воспитательные:
- воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- выстраивание психоэмоциональных отношений в паре.

Задачи третьего года обучения

Образовательные:
- увеличить показатели технической подготовки.
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- научиться исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- уметь исполнять конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- уметь самостоятельно выполнять набор акробатических элементов, достаточный для составления конкурсной программы в соответствии с

возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

Развивающие:

- продолжать развивать чувство ритма;
- развивать инициативу, фантазию обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- развивать физическую выносливость;

Воспитательные:

- воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- выстраивание психоэмоциональных отношений в паре.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Возраст обучающихся 11-18 лет.

Набор производится без отбора.

Принимаются обучающиеся, прошедшие программу «Акробатический рок-н-ролл». В отдельных случаях допуск к занятиям возможен, если обучающийся занимался ранее по схожему направлению. Допуск в таком случае возможен по итогам вступительных испытаний, который организует педагог в индивидуальном порядке. Допуском к началу занятий является справка от педиатра о состоянии здоровья ребенка.

Занятия на 1, 2, 3 годах обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа 216 часов

2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа – 216 часов

3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа – 216 часов.

Продолжительность одного академического часа составляет:

- для школьников 5 – 11 классов – 45 минут.

После 30-45 минут занятий организуется перерыв 5 минут.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

Основные методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

- наглядные (к ним, прежде всего, следует отнести непосредственный показ упражнений и их элементов, а также показ видеоматериалов);

- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;

- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные обучающиеся обучают менее подготовленных);

- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация, обзор, отчет, видеопоказ, встреча известными людьми из мира акробатического рок-н-ролла, выпускниками).

- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы, направленные на развитие двигательных качеств: игровой и соревновательный методы. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических, психологических задач, возникающих в процессе игры. Игровая деятельность развивает такие качества как: смелость, настойчивость и самостоятельность. Умение управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявление высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления – все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон спортсменов.

Соревновательный метод применяется с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям обучающихся, что вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности. Соревновательный метод, как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм занимающихся, в основном используется при работе с хорошо подготовленными обучающимися.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта обучающихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

Планируемые результаты

Образовательные:

По итогам обучения по программе ребенок демонстрирует следующие

результаты:

- знает основные принципы страховки и самостраховки при исполнении акробатических элементов;
- знает принципы составления конкурсных программ с учётом требований к программам различных дисциплин в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- владеет сложными специфическими движениями в акробатическом рок-н-ролле, требующими специальной физической подготовки;
- владеет навыками силовой подготовки;
- владеет техникой исполнения акробатических элементов в паре;
- освоил сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умеет их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты;
- демонстрирует конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- демонстрирует артистизм и эмоциональность; умение выступать на публике.

Развивающие:

– развита мотивация к занятиям спорта;

– развиты основные физические качества: сила, ловкость, прыгучесть, гибкость, выносливость, чувство равновесия.

– развиты эстетические качества: выразительность, музыкальность, артистичность.

Воспитательные:

– воспитаны волевые и нравственные качества.

– сформированы специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности и самостоятельных занятий.

– сформированы общечеловеческие ценности.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

– Входной контроль проводится в начале обучения с целью выявления уровня умений, навыков и способностей обучающихся;

– Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью проверки усвояемости данного материала и обладания практическими навыками;

– Промежуточный контроль проводится по окончании изучения отдельных тем и используется с целью выявления уровня умений и навыков у обучающихся за истекший период, делаются соответствующие выводы;

– Итоговый контроль проводится в конце каждого этапа обучения с целью выявления уровня умений и навыков обучающихся, определяет уровень освоения программы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Год обучения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1 год	Исполнение	Исполнение	Исполнение

обучения	танцевальной соревновательной программы не под музыку	танцевальной соревновательной программы с небольшими ошибками (синхронность, высота основного хода, точность и сила танцевальных движений)	соревновательной программы на основном ходе. Исполнение акробатических элементов. Основные понятия правил акробатического рок-н-ролла
2 год обучения	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходе рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации)	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходе рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации); исполнять составленные педагогом комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла	Исполнение соревновательной программы на основном ходе с эмоциями. Акробатические элементы. Критерии оценивания танцевальных программ.
3 год обучения	Умение выполнять вращения на 360 градусов	Выполнение вращений в программе с использованием различных дорожек, прыжковых элементов и акробатических танцевальных фигур	Исполнение многократных вращений, прыжковых элементов и акробатических танцевальных фигур на полу в программе. Акробатические элементы с полетной фазой. Судейский тест Антидопинговые правила

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов планируется в результате:

- диагностики;
- визуального оценивания;

– сдачи контрольных нормативов;
– участия в соревнованиях;
– мониторинга деятельности;
– показательных выступлений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

– учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
– вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
– формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
– формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
– наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-технические условия реализации программы

Оснащение занятий

Данная программа реализовывается при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в кабинете:

– оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
– чистота, освещённость, кабинета.

Техническое обеспечение:

Для реализации общеразвивающей программы необходимы:

- спортивный зал, оснащенный соответствующим оборудованием;
- раздевалки;
- методическая литература и методические разработки для обеспечения;
- образовательного процесса (планы, конспекты);
- спортивное оборудование и инвентарь:

Зеркало настенное	3
Маты поролоновые	5
Музыкальный центр	1
Скамейка гимнастическая	1
Стенка гимнастическая штук	2
Турник навесной на гимнастическую стенку	2
Станок хореографический	2
Лонжа	
Скакалки	
Утяжелители	

Кадровое обеспечение реализации программы: Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

Организация учебного процесса

Обучение предполагает следующие **виды деятельности**:

- учебные занятия;
- открытые занятия;
- спортивные выступления;
- мероприятия воспитательного, познавательного характера (участие в мероприятиях Дворца творчества, города)
- участие в спортивных соревнованиях.

Содержание программы 1 год обучения

(216 часов, 6 часов в неделю)

РАЗДЕЛ 1 Техника безопасности

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;
- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);

- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;

- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;

- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;

- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;

- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;

- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;

- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения;

- ориентация в пространстве;

- координация.

Подвижные игры:

- ранее изученные подвижны игры («кто дальше бросит», «лиса и куры», «день и ночь», «прыгуны и пятнашки»), игры с элементами баскетбола, эстафеты.

Силовые упражнения:

- для мышц рук;

- для мышц ног;

- для мышц спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков с разными способами, одинарные прокруты;

- бег с ускорением, бег с хода, прыжки с поджимом ног, выпрыгивания в длину, в высоту, из положения присед;

- челночный бег.

Упражнения на выносливость:

- бег;
- упражнения в горку;
- силовые упражнения на время;
-кардио.

РАЗДЕЛ 3 Специальная физическая подготовка

Основной ход и его вариации на время с иловыми упражнениями:

- перескоки – 30 сек.;
- отжимания – 30 сек.;
- броски на 4 счета- 30 сек.;
- выпрыгивания – 30 сек.

Прогоны программ с силовыми упражнениями:

- танцевание программ по частям с силовыми упражнениями;

Круговая тренировка:

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка

Техника ног:

- пружина;
- вариации хопов;
- вариации бросков;
- основной ход;
- вариации основного хода.

Техника рук:

- упражнения руками в парах и индивидуально.

Составление программ:

- танцевальные фигуры в паре без основного хода;
- смены;
- танцевальные фигуры на полу;
- бросковые дорожки;
- джазовые движения;
- прыжки, вращения;
- отрабатывание синхронности и точности движений.

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка

Основы техники упражнений у станка:

- релеве, деми-плие, гранд-плие, батман тандю, батман тандю жете, пур ле пье, пассепар тер, батман фондю, баленсуар, пике, батман фраппе, гранд батман жете.

Партерная хореография:

- и.п. – сед согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола;

- и.п. – сед с прямыми ногами, сгибание и разгибание стоп;

- и.п. – сед углом, сгибание и разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног;

- и.п. – сед с прямыми ногами стопы на себя, развернуть стопы в первую позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя;

- и.п. – сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (выворотное положение), стопы взять на себя, стопы вместе (соединить), оттянуть носки;

- и.п. – то же поочередно правой, левой стопой;

- и.п. – то же, но в положении лежа на спине;

- и.п. – лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх (кузнечик).

Ритмика:

- музыкально пространственные упражнения.

Пантомима:

- пантомимические движения (позы, жесты);

- художественные образы;

- игра: «Морская фигура на месте замри».

Растяжка:

- упражнения на гибкость;

- складочки;

- мост;

- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка

Стойка на руках

и.п. – лежа на животе – фиксация прямого положения тела с напряжением мышц (5-10 сек.);

- и.п. – стойка лицом к стене в упоре, на расстоянии метра (5-10 сек.);

- и.п. – стойка на руках (предплечьях) спиной (лицом) к стене на расстоянии метра с упором на ноги (5-10 сек.);

- стойка на руках с опорой спины о стенку;

- стойка на руках при помощи партнера;

- и.п. – упор стоя на одном колене – махом встать в стойку на руках и вернуться в и.п., увеличивая силу маха, стараться выйти в фиксированную стойку на руках;

- и.п. – о.с. руки вверх (вперед, вниз) с шагом левой ноги мах правой, выход в стойку на руках – самостоятельно, при помощи партнера;

- и.п. – упор стоя на коленях – толчком двух ног, стойка на руках колени согнуты;

- и.п. – стойка на руках в шпагате – вернуться в и.п.;

- махом – стойка на руках и кувырок вперед при помощи партнера, самостоятельно.

Переворот боком (колесо)

- махи ногами, назад, вперед, в сторону, у опоры;

- в упоре лежа сгибания и разгибания рук, плечи вперед;

- у стены стойка на руках с опорой передней поверхностью тела;

- из стойки боком на одной ноге, другая в сторону, руки в стороны – переход на другую ногу, руки вверх, возвращение в и.п.;

- колесо при осуществлении страховки;

- колесо стоя боком к направлению движения, стоя лицом по направлению движения.

Рондат

- и.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, маховые движения рук – быстрый сед;

- и.п. – вис углом на гимнастической стенке – поднимание ног до касания опоры головой;

- в упоре лежа – сгибание и разгибание рук;

- и.п. – лежа на спине, бедра на опоре (горка матов) – поднимание и опускание туловища; из положения лежа животом на опоре – поднимание и опускание ног;

- многоскоки на двух ногах, руки вверх, прыжки на возвышение (скамейка);

- и.п. – лежа на животе и на спине «гусеница»;

- и.п. – стойка на коленях, руки вверх – перекатом вперед – волнообразное движение телом с продвижением вперед;

- и.п. – сед на пятке на одном колене – встать, подавая тело вперед;

- стойка на руках, курбет – прыжок вверх;

- рондат на ровной поверхности.

Маховое сальто:

- имитация работы рук;

- имитация работы толчковой ноги;

- быстрый переход в стойку на одной ноге на носке на небольшое возвышение;

- махи ногами назад, стоя у опоры;

- имитация приземления;

- переворот вперед с близкой постановкой рук к толчковой ноге;

- с шага маховое сальто со страховкой;

- маховое сальто с разбега со страховкой и самостоятельно.

Маховое сальто боком (арабское):

- имитация вальсета с движением рук;

- фиксация широкой группировки с захватом руками за бедра снаружи под коленями;

- сальто с подскока, а затем с 2-3 шагов со страховкой и самостоятельно.

Акробатика средней категории сложности (парная):

- детское сальто;

- форель;

- лошадь;

- тодес;

- сход с плеч;

- горка;

- сальто с плеч в руках партнера.

Вращательные элементы:

- кугель;

- батон;

- солнце;

- дюлейн.

РАЗДЕЛ 7 Тактическая подготовка

Основы тактики участия в соревнованиях:

- моделирование условий соревнований;

- соревновательных ситуаций;

- соревновательной разминки;

- моделирование внештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и другие).

Выполнение соревновательных программ
- в соревновательных костюмах;
- под разными стартовыми номерами;
- рациональный выбор места демонстрации программы на площадке.

Основы тактики планирования соревновательного дня:
- уточнение условий проведения разминки;
- планирование последовательности разминок;
- Расчет времени начала и окончания разминки;
- определение времени отдыха.

РАЗДЕЛ 8 Инструкторская и судейская практика:

Правила акробатического рок-н-ролла:
- методика судейства танца (группы танцевальных фигур);
- уровни безопасности в возрастных дисциплинах;
- темп музыки и продолжительность программы.

Упражнения для разминки:
- основы построения разминки.

Упражнения для постановки основного хода:
- пружинка;
- хопы;
- броски через препятствие;
- «кик бол ченч».

РАЗДЕЛ 9 Подведение итогов:
- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль.

РАЗДЕЛ 10 Соревнования

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «А класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юниоры и юниорки, формейшн девушки:
- участие в соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях;
- отчетный концерт.

Аттестация

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед из седа ноги вместе (складка), держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 30 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах

		меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –60 прыжков за 30 секунд
6	Выполнение броска основного хода рок-н-ролла без постановки ноги на пол (на раз, на три, пять)	Опорная нога должна быть прямая, бедро бросковой ноги не ниже 90 градусов броски выполняется как медленно, так и быстро
7	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла через гимнастическую скамейку	Выполняется под музыку 34-36 темп, 40- 60 сек, индивидуально и в паре, работой рук и без
8	Выполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, основного хода, правильная осанка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

1 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика
1.	**Техника безопасности:** - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий; - техника безопасности при проведении занятий; - гигиена спортсмена; - завершение занятий.	3	3	-
2.	**Общая физическая подготовка:** - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения; - упражнения на выносливость;	18	4	14
3.	**Специальная физическая подготовка:** - основной ход и его вариации с силовыми упражнениями на время; - прогоны программ с силовыми упражнениями; - двойные прогоны программ;	22	8	14

	- круговая тренировка.			
4.	**Специальная техническая подготовка:** - техника ног; - техника рук; - составление программ; - отрабатывание программ.	93	30	63
5.	**Хореографическая подготовка:** - основы техники упражнений у станка; - партерная хореография - ритмика; - пантомима; - движения из других танцевальных направлений; - растяжка.	18	6	12
6.	**Акробатическая подготовка:** - стойка на руках; - переворот боком (колесо); - рондат; - маховое сальто; - маховое сальто боком (арабское) - акробатика средней категории сложности; - вращательные элементы.	18	8	10
7.	**Тактическая подготовка:** - основы тактики участия в соревнованиях; - выполнение соревновательных программ; - основы тактики планирования соревновательного дня.	12	8	4
8	**Инструкторская и судейская практика:** - изучение правил акробатического рок-н-ролла; - упражнения для разминки; - упражнения для постановки основного хода.	8	6	2
9.	**Подведение итогов:** - входной контроль; - текущий контроль; - промежуточный контроль.	6	-	6
10.	**Соревнования** (участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетный концерт)	18	6	12
Итого за учебный год		**216**	**79**	**137**

Содержание программы 2 год обучения

(216 часов, 6 часов в неделю)

РАЗДЕЛ 1 Техника безопасности

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;
- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с ебя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);
- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;
- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;
- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;

- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;

- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;

- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;

- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения;

- ориентация в пространстве;

- координация;

- равновесие.

Подвижные игры:

- ранее изученные подвижны игры, игры с элементами баскетбола, салочки, эстафеты.

Силовые упражнения:

- для мышц рук;

- для мышц ног;

- для мышц спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков с разными способами, одинарные прокруты;

- бег с ускорением, бег с хода, прыжки с поджимом ног, выпрыгивания в длину, в высоту, из положения присед;

- челночный бег.

Упражнения на выносливость:

- бег;

- упражнения в горку;

- силовые упражнения на время;

-кардио.

РАЗДЕЛ 3 Специальная физическая подготовка

Основной ход и его вариации на время с иловыми упражнениями:

- перескоки – 30 сек.;

- отжимания – 30 сек.;

- броски на 4 счета- 30 сек.;

- выпрыгивания – 30 сек.

Прогоны программ с силовыми упражнениями:

- танцевание программ по частям с силовыми упражнениями;

Круговая тренировка:

Упражнения на станциях выполняются в максимальном темпе 1 минуту, переход к следующей станции после отдыха 1,5 минуты.

Содержание станций:

- выпады влево, вправо (спина прямая, руки вперед, пятки на опоре);
- поднимание туловища со скручиванием вправо-влево из и.п. лежа на спине (для мышц живота);
- челночный бег;
- отжимания;
- «чебурашка». Лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны. Одна нога согнута, с опорой на пол, другая вытянута под опорой. Разноименный локоть и колено вытянутой ноги соединить;
- прыжки на скакалке на одной ноге 15 раз, смена ноги еще 15 раз;
- приседания;
- скручивания с палкой;
- наклоны вперед-назад.

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка

Вариации основного хода.

При любой вариации основного хода «кик-бол-ченч» остается неизменным, а броски «кик-степ» изменяются. Броски могут выполняться как отдельный элемент, без «кик-бол-ченч»:

- французский крест:
- швейцарский крест:
- голандский ход:

Техника ног:

- пружина;
- вариации хопов;
- вариации бросков;
- основной ход;
- вариации основного хода.

Техника рук:

- упражнения руками в парах и индивидуально.

Составление программ:

- танцевальные фигуры в паре без основного хода;
- смены;
- танцевальные фигуры на полу;
- бросковые дорожки;
- джазовые движения;
- прыжки, вращения;
- отрабатывание синхронности и точности движений.

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка

Упражнения у станка:

- релеве, деми-поие, гранд-плие, батман тандю, бантман тандю жете, пур ле пье, пассе пар тер, сюр ле ку-де-пье, ронд де жамб пар тер, батман фондю, баленсуар, пике, батман, фраппе, ронд де жамб ан леер, девелопе, гранд батман жете.

Упражнения на середине:

- сочетание батман тандю с равновесиями и поворотами;

- элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми-плие, гранд-плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением;

- поворот с наклоном туловища вперед – «солнышко»;

- прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом;

- выполнение серии прыжков с поворотом;

- прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в шпагат;

- прыжки шагом с поворотом.

Основы техники прыжков:

- соте, шашман де пье, эштапе, глиссал, ассамбле.

Основы техники вращений:

- тур лян, шенэ, тур ан деон, тур ан дедан.

Пантомима:

- стоя перед зеркалом, улыбаться, смеяться, проявлять различные эмоции;

- любое базовое танцевальное движение выполнить с различными эмоциями.

Хореографическая импровизация:

- упражнения;

- этюды;

- задания на различные темы для развития образного мышления и эмоциональности. Например, образ испанского «мачо» и красавицы танцовщицы, образ сыщика, образ «зла и добра». Показать отдельные позы, совместить их.

Растяжка:

- упражнения на гибкость;

- складочки;

- мост;

- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка:

Подъем разгибом:

- и.п. – лежа на спине, руки вперед, ноги слегка согнуты, быстрое вставание при помощи партнера;

- и.п. – лежа на спине, согнувшись, подъем разгибом при помощи партнеров (придерживают за руки);

- и.п. – упор согнувшись на лопатках на горке матов (50-60 см.), подъем разгибом, высоту постепенно уменьшать.

Переворот вперед:

- и.п. – лежа между двумя опорами (горка матов), фиксация прямого положения тела;

- перекаты прогнувшись вперед и назад, лежа на животе;

- перекаты вперед и назад, лежа на спине согнувшись и округляя спину;

- и.п. – стоя у опоры, махи назад прямой ногой;

- и.п. – стойка на коленях – наклоны назад;

- и.п. – лежа на животе, поднимая руки, прогнуться при помощи партнера;

- мост из положения лежа, выпрямляя ноги;

- пружинистые покачивания в выпадах и полуприседе;

- махом одной ноги и толчком другой ноги – прыжок вверх с фиксацией позы приземления;

- махом одной и толчком другой ноги – быстрый выход в стойку с опорой ногами о стену;

- с шага махом одной и толчком другой ноги переворот вперед при помощи партнера;

- с подскока переворот вперед, то же с разбега.

Переворот назад (фляк):

- фляк махом одной и толчком другой ноги;
- фляк в стойку на руках;
- фляк на плечи;
- фляк в перекат;
- фляк с поворотом;
- фляк на месте.

Сальто вперед в группировке:

- фиксация положения группировки;
- и.п. – лежа на спине. Быстро сесть группируясь;

- прыжки вверх, фиксируя группировку поочередно за левую и правую ногу;

- прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед;
- многоскоки на двух ногах с продвижением, руки вверх;
- прыжки через высокие препятствия, сгибая ноги;
- и.п. – стойка руки вверх. Кувырок вперед в быстром темпе;
- с места кувырок вперед прыжком;
- с разбега кувырок вперед на горку матов;
- сальто вперед со страховкой и самостоятельно.

Сальто назад в группировке:

- прыжки вверх на двух ногах, руки вверх;
- прыжки через невысокое препятствие, сгибая ноги вперед к груди;

- и.п. – лежа на спине, руки внизу. С махом руками вверх быстро поднять таз вперед и, сгибая ноги, выполнить перекат назад в группировке;

- и.п. – стоя, руки вверх, выполнить быстрый кувырок назад;
- кувырок назад через возвышение (горка матов);
- прыжок вверх-назад на спину на горку матов;
- прыжок вверх-назад, группируясь;
- сальто назад со страховкой и самостоятельно.

Твист:

- толчком двумя ногами – прыжок вверх с поворотом кругом, с последующим кувырком вперед;

- с разбега толчком двумя ногами – полет-кувырок;
- с места с помощью – прыжок вверх-назад с поворотом на 180 в стойку на руках и кувырок вперед;
- с места – прыжок вверх-назад с поворотом на 180 в кувырок вперед;
- с места – прыжок вверх-назад с поворотом на 180 на живот на горку матов;
- с подскока – рондат прыжком вверх с поворотом кругом и толчком двух ног – сальто вперед;
- после рондата – прыжок назад с поворотом кругом в кувырок;

- твист после рондата со страховкой и самостоятельно.

Связки из акробатических элементов:

- детское сальто в тодес;
- флаг в тодес;
- переворот вперед с пола на плечи партнера, сход назад с плеч партнера;
- детское сальто в сальто;
- сальто назад в руках партнера, в сед на бедра и в задний тодес.

Связки из вращательных элементов:

- три в три со сменой направления;
- три в три без смены напрвления.

РАЗДЕЛ 7 Тактическая подготовка

Ранее изученные тактические действия.

Основы тактики выполнения технических элементов:

- начало программы;
- последовательность элементов;
- завершение программы;
- составление комбинаций;
- составление связок.

Анализ хода соревнований:

- умение ориентироваться в программе соревнований;
- порядок выступления в различных дисциплинах;
- порядок старта по листу заходов.

РАЗДЕЛ 8 Инструкторская и судейская практика

Правила акробатического рок-н-ролла:

- методика судейства танца;
- методика судейства акробатики;
- методика судейства формейшнов.

Составление конспекта занятий:

- постановка цели занятия;
- задачи занятия;
- тема;
- разминка;
- основная часть;
- заключительная часть.

Постановка танцевальных программ:

- начало программы;
- последовательность элементов (рисунок композиции);
- танцевальные фигуры первой группы;
- составление комбинаций;
- составление связок;
- танцевальные элементы из других из других стилей танца;
- бросковые дорожки;
- вращения и прыжки.

РАЗДЕЛ 9 Подведение итогов

Контрольные испытания (сдача нормативов):

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль.

РАЗДЕЛ 10 Соревнования

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «А класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юниоры и юниорки, «В класс-микст» мужчины и женщины, «А класс-микст» мужчины и женщины, формейшн девушки, формейшн женщины:

- участие в соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях;
- отчетный концерт.

Аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед из седа ноги вместе (складка), держать 30 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 1 мин	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –70 прыжков за 30 секунд
6	Исполнение основного хода рок-н-ролла	Бедро бросковой ноги не ниже 90
7	Исполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, основного хода, правильная осанка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

2 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика
1.	**Техника безопасности:** - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий; - техника безопасности при проведении занятий;	3	3	-

	- завершение занятий.			
2.	**Общая физическая подготовка:** - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения; - упражнения на выносливость.	18	4	14
3.	**Специальная физическая подготовка:** - основной ход си его вариации с силовыми упражнениями на время; - прогоны программ с силовыми упражнениями; - круговая тренировка.	26	6	20
4.	**Специальная техническая подготовка:** - вариации основного хода; - техника ног; - техника рук; - составление программ.	93	25	68
5.	**Хореографическая подготовка:** - упражнения у станка; - упражнения на середине зала; - основы техники прыжков; - основы техники вращений; - пантомима; - хореографическая импровизация; - растяжка.	10	4	6
6.	**Акробатическая подготовка:** - подъем разгибом; - переворот вперед; - переворот назад; - сальто вперед в группировке; - сальто назад в группировке; - твист; - связки из акробатических элементов; - связки из вращательных элементов.	22	6	16
7.	**Тактическая подготовка:** - основы тактики выполнения технических элементов; - анализ хода соревнований.	10	4	6
8	**Инструкторская и судейская практика:** - правила акробатического рок-н-ролла; - составление конспекта занятий; - постановка танцевальных программ.	10	4	6
9.	**Подведение итогов (сдача нормативов):** - входной контроль; - текущий контроль;	6	-	6

	- промежуточный контроль.			
10.	**Соревнования** (участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетный концерт)	18	4	14
Итого за учебный год		**216**	**60**	**156**

Содержание программы 3 год обучения

(216 часов, 6 часов в неделю)

РАЗДЕЛ 1 Техника безопасности

Проведение занятий:

- в процессе занятий педагог несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, за жизнь и здоровье обучающихся;
- выход обучающихся из кабинета до конца занятия допускается только с разрешения педагога;
- педагог входит в кабинет первым и уходит после того, как все обучающиеся выйдут;
- уход педагога из кабинета во время занятий не разрешается.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие специальную или спортивную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- находиться в кабинете без педагога не разрешается.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила поведения во Дворце творчества детей и молодежи;
- знать и соблюдать правила поведения в учебном кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, цепочки, кольца, браслеты);
- под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять команды педагога;
- избегать столкновений с другими занимающимися, перемещаясь спиной вперед смотреть через плечо;
- исключать резкого изменения направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по кабинету во время выполнения упражнений другими занимающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;

- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;

- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения;

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки;

- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти.

Завершение занятий:

- по окончании занятия педагог обеспечивает организованный выход группы из кабинета;

- педагог обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений:

- строевые упражнения;

- ориентация в пространстве;

- координация;

- равновесие.

Подвижные игры:

- ранее изученные подвижны игры, игры с элементами баскетбола, салочки, эстафеты.

Силовые упражнения:

- для мышц рук;

- для мышц ног;

- для мышц спины и пресса.

Скоростные упражнения:

- скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков с разными способами, одинарные прокруты;

- бег с ускорением, бег с хода, прыжки с поджимом ног, выпрыгивания в длину, в высоту, из положения присед;

- челночный бег.

Упражнения на выносливость:

- бег;

- упражнения в горку;

- силовые упражнения на время;

-кардио.

РАЗДЕЛ 3 Специальная физическая подготовка

Основной ход и его вариации на время с иловыми упражнениями:

- перескоки – 30 сек.;

- отжимания – 30 сек.;

- броски на 4 счета- 30 сек.;
- выпрыгивания – 30 сек.

Прогоны программ с силовыми упражнениями:

- танцевание программ по частям с силовыми упражнениями;

Круговая тренировка:

Упражнения на станциях выполняются в максимальном темпе 1 минуту, переход к следующей станции после отдыха 1,5 минуты.

Содержание станций:

- выпады влево, вправо (спина прямая, руки вперед, пятки на опоре);
- поднимание туловища со скручиванием вправо-влево из и.п. лежа на спине (для мышц живота);
- челночный бег;
- отжимания;
- «чебурашка». Лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны. Одна нога согнута, с опорой на пол, другая вытянута под опорой. Разноименный локоть и колено вытянутой ноги соединить;
- прыжки на скакалке на одной ноге 15 раз, смена ноги еще 15 раз;
- приседания;
- скручивания с палкой;
- наклоны вперед-назад.

РАЗДЕЛ 4 Специальная техническая подготовка

Вариации основного хода.

При любой вариации основного хода «кик-бол-ченч» остается неизменным, а броски «кик-степ» изменяются. Броски могут выполняться как отдельный элемент, без «кик-бол-ченч»:

- французский крест:
- швейцарский крест:
- голандский ход:

Техника ног:

- пружина;
- вариации хопов;
- вариации бросков;
- основной ход;
- вариации основного хода.

Техника рук:

- упражнения руками в парах и индивидуально.

Составление программ:

- танцевальные фигуры в паре без основного хода;
- смены;
- танцевальные фигуры на полу;
- бросковые дорожки;
- джазовые движения;
- прыжки, вращения;
- отрабатывание синхронности и точности движений.

Основной ход с элементами акробатики:

- и.п. – шестая позиция, руки свободно. Используются заходы на акробатические элементы после «кик-бол-ченч» и после «кик-степ»;

- и.п. – шестая позиция, руки свободно. Используются напрыжки на скамейку после «кик-бол-ченч».

РАЗДЕЛ 5 Хореографическая подготовка

Равновесия, повороты, прыжки:

- равновесие – нога вперед, с удержанием баланса руками;
- равновесие ногу в сторону с удержанием одноименной рукой;
- вертикальное равновесие на полупальцах, маховая нога вперед, в сторону, назад;
- повороты: шэнэ в быстром темпе;
- одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассе на 360°, 540°;
- поворот махом ноги вперед, назад;
- то же – в равновесии на всей стопе;
- повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа;
- различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону);
- прыжок толчком двух ног в поперечном, продольном шпагате на месте, с разбега после предварительного наскока;
- прыжок шагом с разбега;
- вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°;
- прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же – с поворотом на 180°, 360°;
-«казачок» - толчком двумя ногами, с разбега – толчком одной;
- прыжок согнувшись с прямыми ногами;
- то же – с падением в упор;
- прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Ритмика:

- элементы народных плясок: вращение на одной и двух ногах, прыжки, повороты. Выполняются под музыку;
- и.п. – шестая позиция. Поднять ногу в пассе, присед на опорной с акцентированной постановкой ноги на пол;
- вращение на одной ноге, с подстановкой другой по окончании. Нога из положения пассе ставится на пол с акцентом по музыке в слабую долю;
- музыкально-пространственные упражнения: махи руками вперед – в стороны поочередно под музыку. И.п. – вторая и шестая позиция. Руки могут быть прямые, либо согнутые;
- то же упражнение с полуприседами на каждую сильную долю в музыке;
- то же упражнение. И.п. ноги на ширине плеч. С приставлением ног друг к другу попеременно.

Пантомима

Пантомимические движения (позы, жесты):

- перед зеркалом, каждую позу фиксировать по 10 секунд. Позы: олень, заяц, баба-яга, принцесса, монстр и т.д.;

Художественные образы:

- самостоятельная работа перед зеркалом – на заданную тему. Образ составляет комбинацию из 5-10 поз, переходящих одна в другую и соответствующих заданному образу.

Народно-характерный танец:

- элементы танца у опоры, на середине (движения головы, рук, ног, туловища);

- народно-характерный экзерсис. И.п.- рука на пояс или во второй позиции. Рука может несколько раз открываться и зарываться в течении одной и той же комбинации. Голова повернута в сторону;

- мягкое и резкое деми-плие и гранд-плие;

- батман тандю с переходом маховой ноги с носка на пятку, с выносом ног на пятку, с поворотом бедра, с мазком полупальцев по полу;

- - батман тандю жете (одновременная активная работа обеих ног). Переход с плие на опорной ноге, с плие и подъемом пятки опорной ноги на плие с ударом пятки опорной ноги и т.д.;

- Ронд пар тер. Активная работа голеностопного и тазобедренного суставов;

- батман фондю. Маховая нога в момент плие на опорной обкручивается вокруг нее на уровне ку-дэ-пье, заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и обратно;

- упражнение со свободной стопой «флик-фляк»: простой, со скачком на опорной ноге, двойной;

- батман девелопе: классический плие, с резким плие на опорной ноге, с ударом пяткой, с двойным ударом пяткой.

Хореографическая импровизация:

- этюды на заданную тему;

- этюды на свободную тему.

Растяжка:

- упражнения на гибкость;

- складочки;

- мост;

- шпагаты.

РАЗДЕЛ 6 Акробатическая подготовка

Сальто вперед с поворотами:

- сальто вперед с поворотами в группировке, согнувшись, прогнувшись;

- сальто с пируэтными поворотами.

Сальто назад с поворотами:

- и.п. – лежа на спине, перекаты в сторону с имитацией движения рук;

- имитация движений рук с поворотом на 360 в положении стоя;

- прыжки с возвышения с поворотом на 180 и 360; то же – стоя спиной по направлению движения;

- прыжок вверх с поворотом на 360;

- прыжок вверх-назад на спину с поворотом на 360 н агорку матов;

- с места – сальто с поворотом со страховкой и самостоятельно.

Сальто вперед углом:

- обучение данному элементу идентично сальто вперед и назад в группировке, включая многократное повторение сальто назад и вперед в группировке. Добавляется повторение каждого элемента, тело обучающегося согнуто, колени выпрямлены. Многократное повторение упражнения.

Сальто назад углом:

- обучение данному элементу идентично сальто вперед и назад в группировке, включая многократное повторение сальто назад и вперед в группировке. Добавляется повторение каждого элемента, тело обучающегося согнуто, колени выпрямлены. Многократное повторение упражнения.

Бланж:

- обучение данному элементу идентично сальто вперед и назад в группировке, включая многократное повторение сальто назад и вперед в группировке. Добавляется повторение каждого элемента, тело обучающегося выпрямлено. Многократное повторение упражнения.

Акробатика высшей категории сложности (парная):

- фус;
- бетарини;
- фус, бетарини «казак»
- фус, бетарини поворот на 180, 360
- сальто назад с фуса;
- сальто вперед с фуса;
- полетный тодес.

Связки из акробатических элементов:

- «казак» с фуса на плечи партнера, сход с плеч назад;
- фус в руки партнера, форель;
- фус в плечи партнера, сальто назад в руках.

Вращательные элементы и связки:

- солнце;
- кугель;
- дюлейн;
- батон;
- три в три со сменой направления;
- три в три без смены направления.

РАЗДЕЛ 7 Тактическая подготовка

Ранее изученные тактические действия.

Изучение реализации тактических принципов построения танца

Принцип технической сбалансированности программы. Направления реализации:

- надежность и стабильность исполнения элементов;
- эстетическое воздействие на зрителя.

Принцип художественной сбалансированности программы. Направление реализации:

- программа как единое целое (композиция соответствует замыслу);
- различие композиционных элементов;
- смена движений, различных по пространственно-временным и динамическим характеристикам;
- изменение ритма упражнений и ритма движений;
- развитие сюжета программы, отсутствие монотонности;
- скрыть слабые стороны спортсменов.

РАЗДЕЛ 8 Инструкторская и судейская практика

Правила акробатичекого рок-н-ролла:

- судейство спортивных пар по видео.

Страховка и самостраховка:

- правила страховки в акробатическом рок-н-ролле;
- использование мата для страховки в статике и в динамике;
- порядок выполнения страховки;
- безопасность страховки;
- техника применения хватов при выполнении элемента

Постановка полуакробатических элементов:

- лассо;
- колодец;
-сед углом на руки;
- вертушка;
- тарелка;
- полувиклер;
- качели;
- переворот через руку.

РАЗДЕЛ 9 Антидопинговое обеспечение

Антидопинговый кодекс

- деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).

Антидопинговые правила:

- определение допинга;
- нарушение антидопинговых правил;
- тестирование;
- обработка результатов;
- тест антидопинг

Процедурные правила допинг-контроля:

- программы допинг-контроля;
- отбор для прохождения допинг-контроля;
- документация;
- санкции и апелляции.

РАЗДЕЛ 10 Подведение итогов

Контрольные испытания (сдача нормативов):

- входной контроль;
- текущий контроль;
- итоговый контроль

РАЗДЕЛ 11 Соревнования

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах: «В класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юниоры и юниорки, В класс-микст» мужчины и женщины, «А класс-микст» мужчины и женщины, формейшн девушки, формейшн женщины:

- участие в соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях;
- отчетный концерт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

6 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)				
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	теория	практика

1.	**Техника безопасности:** - проведение занятий; - к занятиям допускаются; - требования безопасности перед началом занятий; - техника безопасности при проведении занятий; - завершение занятий.	3	3	-
2.	**Общая физическая подготовка:** - общеразвивающие упражнения; - подвижные игры; - силовые упражнения; - скоростные упражнения; - упражнения на выносливость.	16	2	14
3.	**Специальная физическая подготовка:** - основной ход с силовыми упражнениями на время; - прогоны программ с силовыми упражнениями; - круговая тренировка.	26	2	24
4.	**Специальная техническая подготовка:** - вариации основного хода; - техника ног; - техника рук; - составление программ; - основной ход с элементами акробатики.	93	20	73
5.	**Хореографическая подготовка:** - равновесия, повороты, прыжки; - ритмика; - пантомима; - народно-характерный танец; - хореографическая импровизация; - растяжка.	10	2	8
6.	**Акробатическая подготовка:** - сальто вперед с поворотами; - сальто назад с поворотами; - сальто вперед углом; - сальто назад углом; - бланж - акробатика высшей категории сложности; - связки из акробатических элементов; - вращательные элементы и связки.	24	4	20
7.	**Тактическая подготовка:** - изучение реализации тактических принципов построения танца; - принцип художественной сбалансированности программы.	8	2	6

8.	**Инструкторская и судейская практика** - правила акробатического рок-н-ролла; - страховка и самостраховка; - постановка полуакробатических элементов.	8	2	6
9.	**Антидопинговое обеспечение:** - антидопинговый кодекс; - антидопинговые правила; - субстанции, запрещенные в виде спорта; - процедурные правила допинг-контроля.	4	4	-
10.	**Подведение итогов (сдача нормативов):** - входной контроль; - текущий контроль; - итоговый контроль.	6	-	6
11.	**Соревнования** (участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетный концерт).	18	4	14
Итого за учебный год		**216**	**45**	**171**

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл: спортивное совершенствование»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	3 лет
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа; 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа; 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, либо 3 раза в неделю по 2 часа.
5.	количество часов	1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 216 часов; 3 год обучения – 216 часов.
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	1 сентября по 31 мая

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы: обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

– развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

– выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;

– способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

– формирование у детей гражданско-патриотического сознания;

– формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

– овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;

– создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;

– развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;

– усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы,	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-	В рамках занятий	Октябрь-май

	викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов		
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

1. Голев Н. Б. Танцуем рок-н-ролл: Методические рекомендации.

2. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2013г.

3. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле. Томск. 2015.

Для учащихся и родителей:

1. «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва. Издательство «Просвещение», 2016 г.).

2. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры. М., «Физкультура и спорт» 2011г.

3. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, Общероссийская физкультурно-общественная организация «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла, Москва, 2019

Информационное обеспечение программы Интернет-ресурсы:

1. http://www.openclass.ru/node/47746
2. http://pedsovet.org/
3. www.ast.ru
4. www.uchitel-izd.ru
5. www.minsport.gov.ru
6. www.rosfarr.ru