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
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

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

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:
Петухова А.К.,
Янковская А.В.,
Педагоги дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» является программой физкультурно-спортивной направленности.

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 определена запросом со стороны детей и их родителей на программы танцевально-спортивного развития дошкольников и младших школьников, условия для реализации которых имеются на базе Дворца творчества. Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития детей.

Отличительные особенности программы

Программа «Акробатический рок-н-ролл» является разноуровневой, рассчитана на 8 лет 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.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 5 до 18 лет.

Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Состав групп 8 -15 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 8 лет.

На полное освоение программы требуется 2088 часов.

По желанию, обучающиеся могут пройти повторно любой из этапов.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Первый уровень «Начальная подготовка» (1, 2 этап) (1, 2 год обучения)

Возраст обучающихся 5-12 лет.

Набор производится без отбора. На первом уровне обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 2 часа (1 этап) и три раза в неделю по 2 часа (2 этап).

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными, т.к. при составлении пар желательно, чтобы мальчик был старше девочки.

Второй уровень «Базовая подготовка» (1, 2, 3 этап) (3, 4, 5 год обучения)

Возраст обучающихся 7-15 лет.

На второй уровень принимаются обучающиеся, прошедшие первый уровень подготовки. 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.

Состав группы 10-15 человек.

Занятия на 1, 2 этапе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа, на 3 этапе 3 раза в неделю по 3 часа.

Третий уровень «Совершенствование» (1, 2, 3 этап) (6, 7, 8 год обучения)

Возраст обучающихся 10-18 лет.

На третий уровень принимаются обучающиеся, прошедшие второй уровень подготовки. 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.

Состав группы 8-15 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

На первый уровень специального отбора детей в детское объединение для обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл» не предусмотрено. Зачисление на остальные этапы осуществляется по итогам вступительных испытаний, который организует педагог в индивидуальном порядке.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 уровень «Начальная подготовка»

1 этап (1 год обучения) 2 раза в неделю по 2 часа 144 часа;

2 этап (2 год обучения) 3 раза в неделю по 2 часа 216 часов;

2 уровень «Базовая подготовка»-

1 этап (3 год обучения) 3 раза в неделю по 2 часа (2 раза в неделю по 3 часа) – 216 часов;

2 этап (4 год обучения) 3 раза в неделю по 2 часа (2 раза в неделю по 3 часа) – 216 часов;

3 этап (5 год обучения) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часов;

3 уровень «Совершенствование»-

1 этап (6 год обучения) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа;

2 этап (7 год обучения) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часов;

3 этап (8 год обучения) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часов;

Продолжительность одного академического часа составляет:

- для детей дошкольного возраста и младших школьников - 30 минут;
- для школьников 3 – 11 классов – 45 минут.

После 30-45 минут занятий организуется перерыв 5 минут.

1 уровень «Начальная подготовка».

1 этап - занятия проходят два раза в неделю по два учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа.

2 этап – занятия проходят три раза в неделю по два учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа.

2 уровень«Базовая подготовка».

1 этап – занятия проходят три раза в неделю по два учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа или два раза в неделю по три учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа.

2 этап – занятия проходят три раза в неделю по два учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа или два раза в неделю по три учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа.

3 этап - занятия проходят три раза в неделю по три учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа.

3 уровень «Совершенствование».

1 этап – занятия проходят три раза в неделю по три учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа.

2 этап – занятия проходят три раза в неделю по три учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа.

3 этап – занятия проходят три раза в неделю по три учебных часа с перерывом 5 минут после каждого часа.

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

Программа «Акробатический рок-н-ролл» разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает три уровня сложности: 1 уровень- начальный, 2 уровень-базовый, 3 уровень-совершенствование.

На первом уровне программы особое внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для акробатического рок-н-ролла. Занятия направлены в основном на развитие физических и координационных способностей обучающегося и носит общефизическую направленность. На последующих этапах всё большее значение приобретают специальные способности.

На втором уровне подготовки особое внимание уделяется соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Обучающиеся начинают принимать участие в соревнованиях.

На третьем уровне обучающиеся совершенствуют уровень физических качеств, повышают уровень специальной подготовки. Вводится парная акробатика. Регулярно принимают участия в соревнованиях различного уровня.

Некоторые обучающиеся не в состоянии осваивать программу третьего уровня обучения. Поэтому, они продолжают заниматься в объединении, при этом остаются на втором уровне обучения, совершенствуют уровень физических качеств, повышая уровень специальной подготовки.

Возрастные особенности обучающихся

№ п/п	Возрастные особенности занимающихся.	Рекомендации по организации занятий
5-9 летний возраст		
1	Организм развивается интенсивно	Избегать больших нагрузок на позвоночник Особое внимание уделять формированию правильной осанки Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы.
2	Частота сердечных сокращений в покое 85-92 удара в минуту и часто сопровождается неустойчивым ритмом.	Избегать длительных нагрузок в беге и прыжках
3	Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания	Обучить навыку правильного дыхания Согласовывать движения с дыханием
4	Обмен веществ очень активный	Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Чаще менять характер работы отдельных мышечных групп.
5	Проявление невнимательности в процессе занятий	Применение игрового метода
6	У девочек в 9 лет начинается половое созревание	Строго дозировать нагрузки для девочек
10-15- летний возраст		
1	Значительно увеличиваются	Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-

	темпы роста скелета	двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Продолжать уделять внимание формированию осанки.
2	Сердце интенсивно растёт	Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце чередовать с дыхательными упражнениями
3	Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение рёбер, поэтому дыхание частое и поверхностное.	Использовать специальные дыхательные упражнения, учить дышать глубоко и ритмично.
4	Половые различия мальчиков и девочек влияют на функциональные возможности организма.	Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполнять с разной дозировкой.
5	Мальчики часто переоценивают свои возможности, девочки – напротив неуверены в своих силах	Обеспечить страховкупри выполнении упражнений
16-18- летний возраст		
1	Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Пропорции тела приближаются к взрослым	Методика занятий и динамика нагрузок приближается к уровню спортивных тренировок взрослых спортсменов.
2	У девушек и юношей отмечается большая разница в развитии мышечного аппарата. Масса сердца девушек меньше на 10-15%	Содержание занятий, дозирование нагрузок, оценка готовности чётко дифференцируется в зависимости от пола.
3	Завершается развитие ЦНС. Увеличиваются способности к анализу. Занимающиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний педагога.	Необходимо развивать способность к самостоятельному анализу техники акробатического рок-н-ролла

Учет возрастных особенностей детей, занимающихся по образовательной программе «Акробатический рок-н-ролл», является одним из главных педагогических принципов.

Цель: формирование правильного отношения к здоровому образу жизни, развитию физических, нравственных качеств личности посредством занятий акробатическим рок-н-роллом.

Задачи:

Образовательные:

– научить основным танцевальным движениям акробатического рок-н-ролла сольно и в составе пары, группы;

– дать знания о принципах выполнения акробатических элементов;

– обучить основным принципам сохранения физического здоровья посредством привития грамотности в вопросах гигиены и планирования физических нагрузок.

Развивающие:

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

– развить чувство ритма, музыкальную грамотность;

– формировать культуру движений, пластичность;

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- расширить знания о физической культуре и спорте в целом, истории и настоящем акробатического рок-н-ролла в частности;
- привить культуру общения, умение работать в коллективе. Развить чувство ответственности, пунктуальность;
- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию к достижению поставленной цели;
- стимулировать развитие морально-волевых и нравственных качеств.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих **принципов**:

1. Индивидуального подхода к обучающимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Системности.

Полученные знания, умения и навыки,обучающиеся системно применяют на практике. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя собственный замысел, что способствует самовыражению ребенка, развитию его творческого потенциала.

3. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное изучение различных элементов акробатического рок-н-ролла, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

4. Природосообразности.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность обучающихся основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

5. Культуросообразности.

Принцип культуросообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность обучающихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям региона, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие формы обучения:

По охвату детей:

- групповые;
- индивидуальная;
- по подгруппам;

По характеру учебной деятельности:

– беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и обучающихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

– соревнования (используются для публичной демонстрации результатов работы обучающихся, итог творческой деятельности);

– игровая программа (представляет собой комплекс игровых методик или набор конкурсов, которые используются как целостная игровая программа и как этап занятия, позволяющие включать детей в различные виды игр);

– конкурс;

– открытое занятие (проводится с приглашением родителей и коллег- педагогов с целью обмена опытом);

– праздник (проводится в День рождения детского коллектива, в дни народных праздников и как итог учебного года);

– встреча (беседа с успешными спортсменами города и страны);

– использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения.

– показ видеоматериалов.

– Здоровье сберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Цель здоровье сберегающих технологий обучения – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения в коллективе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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.

В ходе реализации программы используются следующие типызанятий:

– комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний на практике);

– диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования

– контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков обучающегося сдача нормативов, анализ полученных результатов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года;

– практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении упражнений).

– вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год,);

– итоговое занятие (проводится по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения).

Планируемые результаты

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.

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.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов планируется в результате

- диагностики;
- визуального оценивания;
- сдачи контрольных нормативов;
- участия в соревнованиях;

- мониторинга деятельности;
- показательных выступлений;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 уровень «Начальная подготовка» 1 этап

(144 часа, 4 часа в неделю)

Раздел	Тема	Кол-вочасов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Общая физическая подготовка	1. Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Режим дня. Личная гигиена	2	-	2	Опрос, Анкетирование
	2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.	2	18	20	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	3. Упражнения на развитие силы и координации движений	3	17	20	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	4. Подвижные игры	2	8	10	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
Акробатическая подготовка	1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки	3	19	22	Разбор и анализ, наблюдение
Хореографическая подготовка	1. Принципы музыкальности движений в танце	2	6	8	Разбор и анализ
	2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки	2	5	7	Разбор и анализ, наблюдение
	3 Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук	2	5	7	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Базовая специальная подготовка	1. Техника хобби хода на месте и в движении	3	12	15	Опрос, разбор и анализ, наблюдение, зачет
	2. Составление и отработка танцевальных программ соло “хобби ход”	3	22	25	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
Соревнования			6	6	Соревнование
Аттестация			2	2	Разбор и анализ, наблюдение, зачет

Всего	**24**	**120**	**144**	

Учебно-тематический план первого уровня 1 этапа

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Режим дня личная гигиена.	2		2
2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		2	2
3	Равновесия, повороты, прыжки.	0,5	1,5	2
4	Изучение бросков 1/2, 3/4 на хобби ходу.	0,5	1,5	2
5	Закрепление бросков 1/2, 3/4 на хобби ходу.		2	2
6	Отработка 1/2, 3/4 на хобби ходу.		2	2
7	Изучение 5/6 на хобби ходу.	0,5	1,5	2
8	Закрепление 5/6 на хобби ходу.		2	2
9	Отработка 5/6 на хобби ходу.		2	2
10	Отработка хобби хода.		2	2
11	Перемещения вперёд на хобби ходу.	0,5	1,5	2
12	Перемещения назад на хобби ходу.	0,5	1,5	2
13	Повороты на 90° на хобби ходу.	0,5	1,5	2
14	Закрепление поворотов на 90° на хобби ходу.		2	2
15	Передвижение и повороты на 5/6.	0,5	1,5	2
16	Отработка хобби хода в движении.		2	2
17	Отработка хобби хода в движении.		2	2
18	Хореографическая подготовка. Махи, позиции рук.	0,5	1,5	2
19	Позиции рук на хобби ходе.		2	2
20	Хобби ход, работа рук.	0,5	1,5	2
21	Хобби ход, работа рук.		2	2
22	Хореографическая подготовка.	0,5	1,5	2
23	Изучение диагональных бросков.	0,5	1,5	2
24	Закрепление диагональных бросков.	0,5	1,5	2
25	Отработка диагональных бросков.		2	2
26	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
27	Хобби ход, работа рук.	0,5	1,5	2
28	Хобби ход, работа рук.		2	2
29	Изучение двойных бросков.	0,5	1,5	2
30	Закрепление двойных бросков.		2	2
31	Отработка двойных бросков.		2	2
32	Принципы музыкальности.	0,5	1,5	2
33	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
34	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
35	Хореографическая подготовка. Вращения.	0,5	1,5	2
36	Позиции рук на хобби ходе.		2	2
37	Изучение вращения на хобби ходу.	0,5	1,5	2
38	Закрепление вращения на хобби ходу.		2	2
39	Отработка вращения на хобби ходу.	0,5	1,5	2
40	Принципы музыкальности.	0,5	1,5	2
41	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
42	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
43	Вращения.	0,5	1,5	2
44	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		2	2
45	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
46	Упражнения на гибкость.	0,5	1,5	2
47	Хобби ход, работа рук.	0,5	1,5	2
48	Закрепление 5/6, бросок 1/2, 3/4 на хобби ходу.		2	2
49	Хореографическая подготовка. Позиции рук.	0,5	1,5	2
50	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2

51	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
52	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		2	2
53	Упражнения на гибкость.	0,5	1,5	2
54	Упражнения на гибкость.	0,5	1,5	2
55	Хореографическая подготовка.	0,5	1,5	2
56	Принципы музыкальности.	0,5	1,5	2
57	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
58	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
59	Хобби ход, работа рук.		2	2
60	Вращение на хобби ходе.	0,5	1,5	2
61	Бег. Прыжковые упражнения.		2	2
62	Хобби ход, работа рук.		2	2
63	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	0,5	1,5	2
64	Упражнения на гибкость.	0,5	1,5	2
65	Хореографическая подготовка.	0,5	1,5	2
66	Бег. Прыжковые упражнения.		2	2
67	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
68	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
69	Составление и отработка программы.	0,5	1,5	2
70	Промежуточная аттестация.		2	2
71	Общая физическая подготовка. Бег. Прыжковые упражнения.		2	2
72	Общая физическая подготовка. Бег. Прыжковые упражнения.		2	2
Всего		**24**	**120**	**144**

Программа первого уровня предполагает обучению общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость, а также освоению “хобби-ход” акробатического рок-н-ролла.

Задачи 1 этапа:

Задачи:

Образовательные:

- научить выполнять простейшие упражнения для развития силы и выносливости;
- научить выполнять основные движения ног хобби-хода на месте;
- обучить основным принципам сохранения физического здоровья посредством привития грамотности в вопросах гигиены;
- обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость;

Развивающие:

- развить чувство ритма;
- развить чувство ответственности, пунктуальность;

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- прививать интерес к занятиям;
- привить культуру общения, умение работать в коллективе;

Планируемые результаты

По итогам первого уровня обучения по программе обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности при проведении занятий;
- как правильно одеваться для занятий акробатическим рок-н-роллом;
- важность соблюдения режима дня, правил питания и личной гигиены;

должны уметь*:*

- выполнять основные движения ног хобби-хода на месте, в продвижении;
- выполнять простейшие движения на координацию;
- выполнять простейшие упражнения для развития силы и выносливости;
- выполнять простейшие упражнения на гибкость.

Содержание программы
«Начальная подготовка» 1 уровень1 этап
(144 часа, 4 часа в неделю).

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

Формы занятий: лекция, беседа.

Тема 2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений для подготовки к занятию.

Практика:Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Тема 3. Упражнения на развитие силы и координации движений.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений на развитие силы и координации движений.

Практика: Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания.

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Бег на перегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, с крестными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел «Акробатическая подготовка».

Тема 1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки.

Теория: Беседа о необходимости растяжки, правильном выполнении упражнений на растяжку.

Практика: Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”,”бабочка”.

Раздел «Хореографическая подготовка».

Тема 1. Принципы музыкальности движений в танце.

Теория: Беседа о важности выполнения упражнений в музыку, о сильной и слабой доле, понятие такта. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

Практика: Отработка«хобби хода» акробатического рок-н-ролла в музыку. Отработка сольных программ в музыку.

Тема 2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков.

Практика: Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге(ласточка).

Тема 3. Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков с поворотами.

Практика: Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Вращения в прыжке, вращения из скрёстного шага, повороты и вращения в прыжке.

Раздел «Базовая специальная подготовка».

Тема 1. Техника хобби хода на месте и в движении.

Теория:

Практика: Отработка «хобби хода» акробатического рок-н-ролла. Различные перемещения на «хобби ходу». Исполнять «хобби ход» на месте, в движении, соблюдая осанку- правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений.

Тема 2. Составление и отработка танцевальных программ соло “хобби ход”

Теория: Ракурсы движений, музыкальность.

Практика: Отработка программы. Умение демонстрировать исполнение «хобби хода» в программе, соблюдая осанку, правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений.

Раздел «Соревнования».

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплине соло “хобби ход” в соответствующей возрастной категории.

Раздел «Аттестация».

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 10 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 –40 прыжков за 30 секунд
7	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла	Выполняется под музыку 34-36 темп, 40- 60 сек, индивидуально с работой рук и без
8	Выполнение соло программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, правильная осанка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 уровень «Начальная подготовка» 2 этап

(216 часов, 6 часов в неделю)

Раздел	**Тема**	**Кол-вочасов**			**Формаподведенияитогов**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
Общая физическая подготовка	1. Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Краткие сведения о виде спорта.	2	-	2	Опрос Анкетирование
	2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.	2	28	30	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования

	3. Упражнения на развитие силы и координации движений	2	26	28	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	4. Подвижныеигры	1	10	11	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
Акробатическая подготовка	1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения	1	19	20	Разбор и анализ, наблюдение
	2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты	3	11	14	Разбор и анализ, наблюдение
Хореографическаяподготовка	1. Принципы музыкальности движений в танце		4	4	Разбор и анализ
	2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки	1	5	6	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Вращения	2	4	6	Разбор и анализ, наблюдение
	4. Простейшие джазовые движения:махи, различные движения и позиции рук	2	5	7	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Базовая специальная подготовка	1. Техника хобби хода на месте и в паре		7	7	Опрос, разбор и анализ, наблюдение, зачет
	2.Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации	2	10	12	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходе: соло и парных	4	26	30	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
	4. Базовые дорожки шагов	2	7	9	Разбор и анализ, наблюдение
	5. Техника основного хода на месте	2	20	22	Разбор и анализ, наблюдение, зачёт
Соревнования			6	6	Соревнование
Аттестация			2	2	Разбор и

					анализ, наблюдение, зачет
Всего		**26**	**190**	**216**	

Учебно-тематический план первого уровня 2 этапа (3 раза в неделю по 2 часа)

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о виде спорта.	2		2
Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		2	2
Общая физическая подготовка: кросс, подвижные игры		2	2
Кросс. Прыжковые упражнения.		2	2
Кросс. Прыжковые упражнения.		2	2
Хобби ход на месте.		2	2
Хобби ход на месте в паре в открытой и закрытой позиции.	0,5	1,5	2
Отработка хобби хода в движении.		2	2
Отработка хобби хода в движении		2	2
Основные принципы ведения.	0,5	1,5	2
Основные принципы ведения		2	2
Хобби ход в парах, работа рук.		2	2
Хобби ход в парах, работа рук.	0,5	1,5	2
Движения рук на раз-два, три-четыре, пять-шесть.	0,5	1,5	2
Различные позиции рук		2	2
Различные позиции рук.	0,5	1,5	2
Базовая акробатическая подготовка.	0,5	1,5	2
Перемещения на хобби-ходу с различными позициями и движениями рук.		2	2
Принципы музыкальности в танце.		2	2
Базовая акробатическая подготовка		2	2
Перемещения на хобби-ходу с различными позициями и движениями рук		2	2
Принципы музыкальности в танце		2	2
Изучение верхней смены. Принципы ведения.	0,5	1,5	2
Верхняя смена на хобби ходу.		2	2
Изучение нижней смены. Принципы ведения.	0,5	1,5	2
Нижняя смена на хобби ходу.		2	2
Теневые позиции с опорой на бедро, плечо. Хобби ход.	0,5	1,5	2
Переходы между позициями. Принципы ведения.	0,5	1,5	2
Принципы ведения: смены		2	2
Переходы между позициями. Принципы ведения.		2	2
Изучение фигуры “флирт” на хобби ходу.	0,5	1,5	2
Изучение фигуры “крендель”. Принципы ведения.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения, прыжки		2	2
Верхняя смена со сменой ракурса на хобби ходу.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения, прыжки		2	2
Нижняя смена со сменой ракурса на хобби ходу.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Ворота партнёра на хобби ходу.	0,5	1,5	2
Ворота партнера на хобби ходу		2	2
Ворота партнёрши на хобби ходу.	0,5	1,5	2
Ворота партнерши на хобби ходу		2	2
Нижняя и верхняя смены на хобби ходу		2	2
Отработка программ		2	2
Базовая акробатическая подготовка.		2	2

Понятие “пружинки”.	0,5	1,5	2
Переменная “пружинка”.	0,5	1,5	2
Работа над «пружинкой»		2	2
Хореографическая подготовка: вращения, прыжки		2	2
Хопы на каждый счёт.	0,5	1,5	2
Хопы на каждый счет		2	2
Изучение фигуры “тоннель”. Принципы ведения.	0,5	1,5	2
Броски “пять” на каждый счёт.	0,5	1,5	2
Броски «пять» на каждый счет		2	2
Отработка программ		2	2
Верхнее вращение.	0,5	1,5	2
Верхнее вращение		2	2
Базовая акробатическая подготовка		2	2
Дорожки шагов на хобби ходу.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Верхнее и нижнее вращения		2	2
Составление и отработка программ	0,5	1,5	2
Нижнее вращение.	0,5	1,5	2
Нижнее вращение		2	2
Шаговые вариации	0,5	1,5	2
Шаговые вариации		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Отработка программ		2	2
Дорожки шагов на хобби ходу		2	2
Дорожки шагов на хобби ходу		2	2
Составление и отработка программ		2	2
Нижнее вращение	0,5	1,5	2
Закрепление правильного направления бросков, положения стопы.	0,5	1,5	2
Закрепление правильного направления бросков, положение стопы		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.		2	2
Хопы с акцентом на раз.	0,5	1,5	2
Отработка хопов с акцентом на раз.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Отработка программ		2	2
Принципы музыкальности при исполнении дорожек шагов.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.		2	2
Парные танцевальные фигуры не на хобби- ходу.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.		2	2
Хореографическая подготовка: прыжки.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
5/6 на основном ходу.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Отработка 5/6 на основном ходу.		2	2
Основной ход на хопах.	0,5	1,5	2
Основной ход на хопах с перемещениями.	0,5	1,5	2
Основной ход на хопах с поворотами	0,5	1,5	2
Броски 1/2, 3/4 на пружине.	0,5	1,5	2

Отработка бросков 1/2, ¾.		2	2
Основной ход рок-н-ролла.	0,5	1,5	2
Отработка основного хода.		2	2
Отработка основного хода		2	2
Основной ход с перемещением.	0,5	1,5	2
Основной ход с перемещением		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка.		2	2
Общая физическая подготовка.		2	2
Промежуточная аттестация.		2	2
Всегда	**26**	**190**	**216**

Учебно-тематический план первого уровня 2 этапа (2 раза в неделю по 3 часа)

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о виде спорта.	3		3
Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		3	3
Входной контроль. Проверка показателей физической подготовки.		3	3
Кросс. Прыжковые упражнения.		3	3
Кросс. Прыжковые упражнения.		3	3
Хобби ход на месте.		3	3
Хобби ход на месте в паре в открытой и закрытой позиции.	0,5	2,5	3
Отработка хобби хода в движении.		3	3
Основные принципы ведения.	0,5	2,5	3
Хобби ход в парах, работа рук.		3	3
Хобби ход в парах, работа рук.	0,5	2,5	3
Движения рук на раз-два, три-четыре, пять-шесть.	0,5	2,5	3
Различные позиции рук.	0,5	2,5	3
Базовая акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Перемещения на хобби-ходу с различными позициями и движениями рук.		3	3
Принципы музыкальности в танце.		3	3
Изучение верхней смены. Принципы ведения.	0,5	2,5	3
Верхняя смена на хобби ходу.		3	3
Изучение нижней смены. Принципы ведения.	0,5	2,5	3
Нижняя смена на хобби ходу.		3	3
Теневые позиции с опорой на бедро, плечо. Хобби ход.	0,5	2,5	3
Переходы между позициями. Принципы ведения.	0,5	2,5	3
Переходы между позициями. Принципы ведения.		3	3
Изучение фигуры “флирт” на хобби ходу.	0,5	2,5	3
Изучение фигуры “крендель”. Принципы ведения.	0,5	2,5	3
Верхняя смена со сменой ракурса на хобби ходу.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3
Нижняя смена со сменой ракурса на хобби ходу.	0,5	2,5	3
Ворота партнёра на хобби ходу.	0,5	2,5	3
Ворота партнёрши на хобби ходу.	0,5	2,5	3
Базовая акробатическая подготовка.		3	3
Понятие “пружинки”.	0,5	2,5	3
Переменная “пружинка”.	0,5	2,5	3
Хопы на каждый счёт.	0,5	2,5	3
Изучение фигуры “тоннель”. Принципы ведения.	0,5	2,5	3
Броски “пять” на каждый счёт.	0,5	2,5	3

Верхнее вращение.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов на хобби ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Нижнее вращение.	0,5	2,5	3
Шаговые вариации	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Закрепление правильного направления бросков, положения стопы.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Хопы с акцентом на раз.	0,5	2,5	3
Отработка хопов с акцентом на раз.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении дорожек шагов.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Парные танцевальные фигуры не на хобби- ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Хореографическая подготовка: прыжки.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
5/6 на основном ходу.	0,5	2,5	3
Отработка 5/6 на основном ходу.		3	3
Основной ход на хопах.	0,5	2,5	3
Основной ход на хопах с перемещениями.	0,5	2,5	3
Основной ход на хопах с поворотами	0,5	2,5	3
Броски 1/2, 3/4 на пружине.	0,5	2,5	3
Отработка бросков 1/2, ¾.		3	3
Основной ход рок-н-ролла.	0,5	2,5	3
Отработка основного хода.		3	3
Основной ход с перемещением.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Промежуточная аттестация.		3	3
Всегда	**26**	**190**	**216**

Задачи 2 этапа:

Образовательные:

- научить исполнять базовые парные танцевальные фигуры на хобби-ходу (основные смены, и их вариации);
- разобрать основные принципы ведения и движения в паре;
- освоить основной ход рок-н-ролла на месте;
- выучить простейшие фигуры с использованием вращений;
- научиться выполнять базовые дорожки шагов;

Развивающие:

- продолжать развивать чувство ритма;
- способствовать развитию эстетических качеств;
- подержать развитие самостоятельности и ответственности;
- развивать физическую выносливость;

Воспитательные:

- Воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- продолжать прививать интерес к занятиям;
- прививать культуру общения, умение работать в коллективе.

Планируемые результаты

По итогам второго этапа второго уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- историю зарождения и развития акробатического рок-н-ролла в России и в мире, выдающихся спортсменов, место российского акробатического рок-н-ролла на мировой арене;
- меры безопасности при исполнении простейших акробатических элементов (кувырки, стойки, колёса, мосты);
- принципы музыкальности движений в акробатическом рок-н-ролле, музыкальный размер рок-н-ролла, о сильной и слабой доле такта;

должны уметь:

- выполнять основной ход рок-н-ролла на месте;
- исполнять базовые парные танцевальные фигуры на хобби-ходу;
- демонстрировать простейшие фигуры с использованием вращений;
- выполнять базовые дорожки шагов;
- выполнять простейшие акробатические элементы (кувырки, стойки, колёса, мосты);
- исполнять конкурсную программу (программы) на хобби ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Начальная подготовка» 1 уровень 2 этап

(216 часов, 6 часов в неделю)

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе.

Формы занятий: лекция, беседа.

Тема 2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений для подготовки к занятию.

Практика: Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Тема 3. Упражнения на развитие силы и координации движений.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений на развитие силы и координации движений.

Практика: Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Тема 4. Подвижные игры.

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами,

спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел «Акробатическая подготовка».

Тема 1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Теория: Беседа о необходимости растяжки, правильном выполнении упражнений на растяжку.

Практика: Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”,”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.

Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

Раздел «Хореографическая подготовка».

Тема 1. Принципы музыкальности движений в танце.

Теория: Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

Практика: Отработка «хобби хода» акробатического рок-н-ролла, основного хода в музыку. Отработка программ в музыку.

Тема 2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков.

Практика: Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге(ласточка).

Тема 3. **Вращения**.

Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур

Тема 4. Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков с поворотами.

Практика: Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Вращения в прыжке, вращения из скрёстного шага, повороты и вращения в прыжке.

Раздел «Базовая специальная подготовка».

Тема 1. Техника хобби хода на месте и в паре.

Теория: **Ведение в паре. Ракурсы бросков.**

Практика: Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Тема 2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.

Теория: Ракурсы при исполнении смен. Танцевание по кресту.

Практика:

Изучение базовых танцевальных фигуры (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;

- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;

Тема 3. Составление и отработка танцевальных программ соло “хобби ход”

Теория: Ракурсы движений, музыкальность.

Практика: Отработка программы. Отработка базовых смен на хобби ходу. Умение демонстрировать исполнение «хобби хода» в программе соло и в паре, соблюдая осанку, правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений.

Тема 4. Базовые дорожки шагов.

Теория: Понятие линейных танцевальных фигур.

Практика: Отработка диагональных бросков. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

Тема 5. Техника основного хода на месте.

Теория: Основные отличия техники основного хода от техники хобби хода.

Практика: Отработка «пружинки». Отработка бросков на счёт раз-два, три-четыре. Отработка основного хода акробатического рок-н-ролла на месте.

Раздел «Соревнования».

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплине соло “хобби ход” и «Е класс микст» в соответствующей возрастной категории.

Раздел «Аттестация».

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 10 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 6подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –50 прыжков за 30 секунд
7	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
8	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла через гимнастическую скамейку	Выполняется под музыку 34-36 темп, 40- 60 сек, индивидуально и в паре, с работой рук и без
9	Выполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, правильная осанка

Второй уровень «Базовая подготовка».
1этап

Обучающиеся остаются на «базовом» уровне и продолжают совершенствовать своё мастерство в исполнении новых смен, применяя на практике умение выполнять вариации основного хода при исполнении программ.

Задачи 1 этапа:

Образовательные:

- совершенствоватьисполнение базовые парных танцевальных фигур на хобби-ходу. (основные смены, и их вариации);
- изучение новых базовых парных танцевальных фигур;
- освоить основной ход рок-н-ролла с перемещением;
- совершенствовать умение выполнять фигуры с использованием вращений;
- научиться выполнять основной ход рок-н-ролла в паре;
- научиться выполнять подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Развивающие:
- продолжать развивать чувство ритма;
- развивать инициативу, фантазиюобучающихся;
- подержать развитие самостоятельности и ответственности;
- развивать физическую выносливость;

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 уровень «Базовая подготовка» 1 этап

(216 часов, 6 часов в неделю)

Раздел	**Тема**	**Кол-вочасов**			**Формаподведенияитогов**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
Общая физическая подготовка	1. Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Краткие сведения о виде спорта.	2	-	2	Опрос Анкетирование
	2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.	3	24	27	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	3. Упражнения на развитие силы и координации движений	1	24	25	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	4. Подвижныеигры.	1	10	11	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
Акробатическая подготовка	1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения	1	19	20	Разбор и анализ, наблюдение
	2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты	1	9	10	Разбор и анализ, наблюдение
	Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы)	3	5	8	Разбор и анализ, наблюдение
Хореографическая подготовка	1. Принципы музыкальности движений в танце		4	4	Разбор и анализ
	2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки	1	5	6	Разбор и анализ, наблюдение

	3. Вращения	2	4	6	Разбор и анализ, наблюдение
	4. Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.	2	5	7	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Базовая специальная подготовка	1. Техника основного хода на месте и в движении.		7	7	Опрос, разбор и анализ, наблюдение, зачет
	2.Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.	2	13	15	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходу: соло и парных. Комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла.	5	29	34	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
	4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине.	2	19	21	Разбор и анализ, наблюдение, зачёт
Соревнования			10	10	Соревнование
Аттестация			3	3	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Всего		**26**	**190**	**216**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Базовая подготовка» 2 уровень 1 этап

(216 часов, 6 часов в неделю)

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Основные виды соревнований. Морально-этические нормы поведения.

Права и обязанности участников, тренеров. Состав судейской коллегии. Роли различных судей. Критерии оценки конкурсных программ, штрафы. Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

Формы занятий: лекция, беседа.

Тема 2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений для подготовки к занятию.

Практика: Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Тема 3. Упражнения на развитие силы и координации движений.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений на развитие силы и координации движений.

Практика: Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел «Акробатическая подготовка».

Тема 1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Теория: Беседа о необходимости растяжки, правильном выполнении упражнений на растяжку.

Практика: Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”,”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.

Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

Тема 3. Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Теория: Беседа о соблюдении страховки при исполнении акробатических элементов. Виды акробатических элементов.

Практика:

темпы из положения:

- лицом друг к другу;
- “лассо”;
- для исполнения элемента “колодец”;

Отработка приземления с акробатического элемента: прыжок со скамейки на пол лицом к партнёру в контакте на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

Раздел «Хореографическая подготовка».

Тема 1. Принципы музыкальности движений в танце.

Теория: Закрепление понятия такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

Практика: Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

Тема 2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков.

Практика: Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге(ласточка).

Тема 3.Вращения.

Удержание точки. Корпус.

Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур

Тема 4. Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков с поворотами.

Практика: Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Вращения в прыжке, вращения из скрёстного шага, повороты и вращения в прыжке.

Раздел «Базовая специальная подготовка».

Тема 1. Техника основного хода на месте и в движении.

Теория: Отличие основного хода от хобби хода. «Пружинка».

Практика: На данном этапе идёт совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плеч;
- работа рук;

Тема 2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.

Теория: Принципы ведения. Ракурсы при исполнении смен. Танцевание по кресту.

Практика:

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Позиция променад.

Совершенствование исполнения базовых танцевальных фигуры (смен):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;

Изучение новых смен:

- Американ-спин;

Тема 3. Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходу: соло и парных. Комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла.

Теория: Ракурсы движений, музыкальность.

Практика: Отработка программы на хобби ходу. Отработка базовых смен на хобби ходу. Умение демонстрировать исполнение «хобби хода» в программе соло и в паре, соблюдая осанку, правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений.

Исполняя комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла, танцоры также должны обращать внимание на технику ведения, соблюдение линейности, соблюдать направление бросков.

Тема 4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине.

Теория: Использование дорожек шагов в программе.

Практика: исполнение дорожек шагов и шаговых вариаций на пружине. Отработка диагональных бросков. Голландский ход, двойные броски, диагональные броски,

комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

Раздел «Соревнования».

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине соло “хобби ход”, соло “младшие” в соответствующей возрастной категории и Е класс микст хобби ход. При успешном освоении обучающимися комбинаций базовых фигур на основном ходу, возможно участие пар в соревнованиях в дисциплинах D“класс-микст” юноши и девушки или “Вкласс-микст” мальчики и девочки.

Раздел «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

Планируемые результаты:

По итогам первого этапа второго уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных полуакробатических элементов начального уровня;
- основные критерии оценки конкурсных программ, исполняемых на соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу;

должны уметь:

- выполнять танцевальные движения ритмично, под музыку;
- подчёркивать танцевальными движениями музыкальные акценты;
- исполнять конкурсную программу на хобби-ходу в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- исполнять базовые парные танцевальные фигуры на основном ходу рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации);
- исполнять составленные педагогом комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла;
- выполнять разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине;
- выполнять подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Учебно-тематический план второго уровня 1 этапа (3 раза в неделю по 2 часа)

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с правилами.	2		2

Общая физическая подготовка.		2	
Входной контроль. Проверка показателей физической подготовки.		2	2
Общая физическая подготовка.		2	2
Основной ход на месте и в продвижении.		2	2
Повторение принципов ведения.		2	2
Дорожки бросков		2	2
Верхняя и нижняя смены.	0,5	1,5	2
Переходы между позициями.		2	2
Общая физическая подготовка		2	2
Голландский ход.	0,5	1,5	2
Отработка синкопированной пружинки.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Диагональные броски на основном ходу.	0,5	1,5	2
Двойные диагональные броски на основном ходу.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Дорожки шагов.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: различные позиции рук.	0,5	1,5	2
Двойные диагональные броски		2	2
Основной ход в парах. Работа рук		2	2
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		2	2
Работа рук на основном ходу.		2	2
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		2	2
Перемещения на основном ходу.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Дорожки бросков		2	2
Базовая акробатическая подготовка: кувырки, стойки, колёса.		2	2
Основной ход в парах. Работа рук.	0,5	1,5	2
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		2	2
Принципы музыкальности в танце.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Диагональные броски на основном ходу		2	2
Составление программ.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения.		2	2
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций, вращений.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Двойные диагональные броски		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Диагональные броски на основном ходу		2	2
Основной ход в парах. Работа рук		2	2
Принципы музыкальности в танце		2	2
Отработка вращений на основном ходу.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Составление и отработка программ		2	2
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу.	0,5	1,5	2
Отработка траектории бросков		2	2
Составление и отработка программ		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Америкэн спин и дабл-соло на основном ходу.	0,5	1,5	2

Принципы музыкальности в танце		2	2
Основной ход в парах. Работа рук		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Парная акробатическая подготовка: тоте-фрау.	0,5	1,5	2
Парная акробатическая подготовка: проходы и проезды под ногами.	0,5	1,5	2
Парная акробатическая подготовка: темпы.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Отработка траектории бросков		2	2
Парная акробатическая подготовка: лассо.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения, прыжки		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		2	2
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	1,5	2
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Парная акробатическая подготовка: прыжок ноги врозь.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Отработка траектории бросков.	0,5	1,5	2
Отработка траектории бросков.		2	2
Хореографическая подготовка: прыжки		2	2
Шаговые вариации.	0,5	1,5	2
Закрепление правильного направления бросков, положения стопы бросковой ноги.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Дорожки бросков		2	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры на основном ходу.		2	2
Парная акробатическая подготовка: сед на колено.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения		2	2
Составление и отработка программ.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		2	2
Хореографическая подготовка: джаз, вращения.		2	2
Отработка траектории бросков		2	2
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	1,5	2
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: джаз, прыжки.	0,5	1,5	2
Принципы музыкальности при исполнении темпов	0,5	1,5	2
Отработка синкопированной пружины в основном ходу.		2	2
Шаговые вариации с упором на синкопированную пружину.	0,5	1,5	2

Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.		2	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.		2	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	1,5	2
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка.		2	2
Общая физическая подготовка.		2	2
Аттестация		2	2
Всего	**26**	**190**	**216**

Учебно-тематический план второго уровня 1 этапа (2 раза в неделю по 3 часа)

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с правилами.	3		3
Общая физическая подготовка.		3	3
Входной контроль. Проверка показателей физической подготовки.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Основной ход на месте и в продвижении.		3	3
Повторение принципов ведения.		3	3
Верхняя и нижняя смены.	0,5	2,5	3
Переходы между позициями.		3	3
Голландский ход.	0,5	2,5	3
Отработка синкопированной пружинки.	0,5	2,5	3
Диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Двойные диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: различные позиции рук.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		3	3
Работа рук на основном ходу.		3	3
Перемещения на основном ходу.	0,5	2,5	3
Базовая акробатическая подготовка: кувырки, стойки, колёса.		3	3
Основной ход в парах. Работа рук.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		3	3
Принципы музыкальности в танце.	0,5	2,5	3
Составление программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.		3	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций, вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка вращений на основном ходу.	0,5	2,5	3
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Америкэн спин и дабл-соло на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3

Парная акробатическая подготовка: тоте-фрау.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: проходы и проезды под ногами.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: темпы.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: лассо.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: прыжок ноги врозь.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка траектории бросков.	0,5	2,5	3
Отработка траектории бросков.		3	3
Шаговые вариации.	0,5	2,5	3
Закрепление правильного направления бросков, положения стопы бросковой ноги.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры на основном ходу.		3	3
Парная акробатическая подготовка: сед на колено.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		3	3
Хореографическая подготовка: джаз, вращения.		3	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, прыжки.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении темпов	0,5	2,5	3
Отработка синкопированной пружины в основном ходу.		3	3
Шаговые вариации с упором на синкопированную пружину.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.		3	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	2,5	3
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Аттестация		3	3
Всего	**27**	**189**	**216**

«Базовая подготовка» 2 уровень 2этап

Обучающиеся остаются на «базовом» уровне и продолжают совершенствовать своё мастерство в исполнении новых смен, применяя на практике умение выполнять вариации основного хода при исполнении программ.

Задачи 2 этапа:

Образовательные:

- совершенствовать исполнение базовые парных танцевальных фигур на хобби-ходу. (основные смены, и их вариации);
- изучение новых базовых парных танцевальных фигур;
- освоить основной ход рок-н-ролла с перемещением;
- совершенствовать умение выполнять фигуры с использованием вращений;
- научиться выполнять основной ход рок-н-ролла в паре;
- научиться выполнять подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.;
- формировать устойчивый интерес к занятиям;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 уровень «Базовая подготовка» 2 этап

(216 часов, 6 часов в неделю)

Раздел	**Тема**	**Кол-вочасов**			**Формаподведениятогов**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
Общая физическая подготовка	1. Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Краткие сведения о виде спорта.	2	-	2	Опрос Анкетирование
	2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.	3	24	27	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	3. Упражнения на развитие силы и координации движений	1	24	25	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	4. Подвижные игры.	1	10	11	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
Акробатическая подготовка	1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения	1	19	20	Разбор и анализ, наблюдение
	2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты	1	9	10	Разбор и анализ, наблюдение
	Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы)	3	5	8	Разбор и анализ, наблюдение
Хореографическая подготовка	1. Принципы музыкальности движений в танце		4	4	Разбор и анализ
	2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки	1	5	6	Разбор и анализ, наблюдение

	3. Вращения	2	4	6	Разбор и анализ, наблюдение
	4. Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.	2	5	7	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Базовая специальная подготовка	1. Техника основного хода на месте и в движении.		7	7	Опрос, разбор и анализ, наблюдение, зачет
	2.Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.	2	13	15	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходу: соло и парных. Комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла.	5	29	34	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
	4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине.	2	19	21	Разбор и анализ, наблюдение, зачёт
Соревнования			10	10	Соревнование
Аттестация			3	3	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Всего		**26**	**190**	**216**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Базовая подготовка» 2уровень 2 этап

(216 часов, 6 часов в неделю)

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Основные виды соревнований. Морально-этические нормы поведения.

Права и обязанности участников, тренеров. Состав судейской коллегии. Роли различных судей. Критерии оценки конкурсных программ, штрафы. Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

Формы занятий: лекция, беседа.

Тема 2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений для подготовки к занятию.

Практика: Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Тема 3. Упражнения на развитие силы и координации движений.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений на развитие силы и координации движений.

Практика: Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из

положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел «Акробатическая подготовка».

Тема 1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Теория: Беседа о необходимости растяжки, правильном выполнении упражнений на растяжку.

Практика: Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”,”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.

Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

Тема 3. Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Теория: Беседа о соблюдении страховки при исполнении акробатических элементов. Виды акробатических элементов.

Практика:

темпы из положения:

- лицом друг к другу;
- “лассо”;
- для исполнения элемента “колодец”;

Отработка приземления с акробатического элемента: прыжок со скамейки на пол лицом к партнёру в контакте на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

Раздел «Хореографическая подготовка».

Тема 1. Принципы музыкальности движений в танце.

Теория: Закрепление понятия такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

Практика: Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

Тема 2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков.

Практика: Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге(ласточка).

Тема 3.Вращения.

Удержание точки. Корпус.

Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур

Тема 4. Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков с поворотами.

Практика: Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Вращения в прыжке, вращения из скрёстного шага, повороты и вращения в прыжке.

Раздел «Базовая специальная подготовка».

Тема 1. Техника основного хода на месте и в движении.

Теория:Отличие основного хода от хобби хода. «Пружинка».

Практика: На данном этапе идёт совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плеч;
- работа рук;

Тема 2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.

Теория: Принципы ведения. Ракурсы при исполнении смен. Танцевание по кресту.

Практика:

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Позиция променад.

Совершенствование исполнения базовых танцевальных фигуры (смен):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;

Изучение новых смен:

- Американ-спин;

Тема 3. Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходу: соло и парных. Комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла.

Теория: Ракурсы движений, музыкальность.

Практика: Отработка программы на хобби ходу. Отработка базовых смен на хобби ходу. Умение демонстрировать исполнение «хобби хода» в программе соло и в паре, соблюдая осанку, правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений.

Исполняя комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла, танцоры также должны обращать внимание на технику ведения, соблюдение линейности, соблюдать направление бросков.

Тема 4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине.

Теория: Использование дорожек шагов в программе.

Практика: исполнение дорожек шагов и шаговых вариаций на пружине. Отработка диагональных бросков. Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

Раздел «Соревнования».

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине соло “хобби ход”, соло “младшие” в соответствующей возрастной категории и Е класс микст хобби ход. При успешном освоении обучающимися комбинаций базовых фигур на основном ходу, возможно

участие пар в соревнованиях в дисциплинах D“класс-микст” юноши и девушки или “Вкласс-микст” мальчики и девочки.

Раздел «Аттестация».

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа 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

Планируемые результаты:

По итогам второго этапа второго уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных полуакробатических элементов начального уровня;
- основные критерии оценки конкурсных программ, исполняемых на соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу;

должны уметь:

- выполнять танцевальные движения ритмично, под музыку;
- подчёркивать танцевальными движениями музыкальные акценты;
- исполнять конкурсную программу на хобби-ходу в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- исполнять базовые парные танцевальные фигуры на основном ходу рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации);
- исполнять составленные педагогом комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла;
- выполнять разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине;
- выполнять подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Учебно-тематический план второго уровня 2 этапа (3 раза в неделю по 2 часа)

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с правилами.	2		2
Общая физическая подготовка.		2	
Входной контроль. Проверка показателей физической подготовки.		2	2
Общая физическая подготовка.		2	2
Основной ход на месте и в продвижении.		2	2
Повторение принципов ведения.		2	2

Дорожки бросков		2	2
Верхняя и нижняя смены.	0,5	1,5	2
Переходы между позициями.		2	2
Общая физическая подготовка		2	2
Голландский ход.	0,5	1,5	2
Отработка синкопированной пружинки.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Диагональные броски на основном ходу.	0,5	1,5	2
Двойные диагональные броски на основном ходу.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Дорожки шагов.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: различные позиции рук.	0,5	1,5	2
Двойные диагональные броски		2	2
Основной ход в парах. Работа рук		2	2
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		2	2
Работа рук на основном ходу.		2	2
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		2	2
Перемещения на основном ходу.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Дорожки бросков		2	2
Базовая акробатическая подготовка: кувырки, стойки, колёса.		2	2
Основной ход в парах. Работа рук.	0,5	1,5	2
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		2	2
Принципы музыкальности в танце.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Диагональные броски на основном ходу		2	2
Составление программ.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения.		2	2
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций, вращений.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Двойные диагональные броски		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Диагональные броски на основном ходу		2	2
Основной ход в парах. Работа рук		2	2
Принципы музыкальности в танце		2	2
Отработка вращений на основном ходу.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Составление и отработка программ		2	2
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу.	0,5	1,5	2
Отработка траектории бросков		2	2
Составление и отработка программ		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Америкэн спин и дабл-соло на основном ходу.	0,5	1,5	2
Принципы музыкальности в танце		2	2
Основной ход в парах. Работа рук		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Парная акробатическая подготовка: тоте-фрау.	0,5	1,5	2

Парная акробатическая подготовка: проходы и проезды под ногами.	0,5	1,5	2
Парная акробатическая подготовка: темпы.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Отработка траектории бросков		2	2
Парная акробатическая подготовка: лассо.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения, прыжки		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		2	2
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	1,5	2
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ		2	2
Парная акробатическая подготовка: прыжок ноги врозь.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Отработка траектории бросков.	0,5	1,5	2
Отработка траектории бросков.		2	2
Хореографическая подготовка: прыжки		2	2
Шаговые вариации.	0,5	1,5	2
Закрепление правильного направления бросков, положения стопы бросковой ноги.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Дорожки бросков		2	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры на основном ходу.		2	2
Парная акробатическая подготовка: сед на колено.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: вращения		2	2
Составление и отработка программ.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		2	2
Хореографическая подготовка: джаз, вращения.		2	2
Отработка траектории бросков		2	2
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	1,5	2
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	1,5	2
Составление и отработка программ.		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка		2	2
Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Хореографическая подготовка: джаз, прыжки.	0,5	1,5	2
Принципы музыкальности при исполнении темпов	0,5	1,5	2
Отработка синкопированной пружины в основном ходу.		2	2
Шаговые вариации с упором на синкопированную пружину.	0,5	1,5	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.		2	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.		2	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	1,5	2

Составление и отработка программ.	0,5	1,5	2
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	1,5	2
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	1,5	2
Общая физическая подготовка.		2	2
Общая физическая подготовка.		2	2
Аттестация		2	2
Всего	**26**	**190**	**216**

Учебно-тематический план второго уровня 2 этапа (2 раза в неделю по 3 часа)

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с правилами.	3		3
Общая физическая подготовка.		3	3
Входной контроль. Проверка показателей физической подготовки.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Основной ход на месте и в продвижении.		3	3
Повторение принципов ведения.		3	3
Верхняя и нижняя смены.	0,5	2,5	3
Переходы между позициями.		3	3
Голландский ход.	0,5	2,5	3
Отработка синкопированной пружинки.	0,5	2,5	3
Диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Двойные диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: различные позиции рук.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		3	3
Работа рук на основном ходу.		3	3
Перемещения на основном ходу.	0,5	2,5	3
Базовая акробатическая подготовка: кувырки, стойки, колёса.		3	3
Основной ход в парах. Работа рук.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		3	3
Принципы музыкальности в танце.	0,5	2,5	3
Составление программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.		3	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций, вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка вращений на основном ходу.	0,5	2,5	3
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Америкэн спин и дабл-соло на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: тоте-фрау.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: проходы и проезды под ногами.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: темпы.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: лассо.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3

Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: прыжок ноги врозь.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка траектории бросков.	0,5	2,5	3
Отработка траектории бросков.		3	3
Шаговые вариации.	0,5	2,5	3
Закрепление правильного направления бросков, положения стопы бросковой ноги.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры на основном ходу.		3	3
Парная акробатическая подготовка: сед на колено.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		3	3
Хореографическая подготовка: джаз, вращения.		3	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, прыжки.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении темпов	0,5	2,5	3
Отработка синкопированной пружины в основном ходу.		3	3
Шаговые вариации с упором на синкопированную пружину.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.		3	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	2,5	3
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Аттестация		3	3
Всего	**27**	**189**	**216**

«Базовая подготовка» 2 уровень 3этап

Обучающиеся продолжают совершенствовать своё мастерство в исполнении новых смен, применяя на практике умение выполнять вариации основного хода при исполнении программ.

Задачи 3 этапа:

Образовательные:

- совершенствовать исполнение базовые парных танцевальных фигур на хобби-ходу. (основные смены, и их вариации);
- изучение новых базовых парных танцевальных фигур;
- освоить основной ход рок-н-ролла с перемещением;
- совершенствовать умение выполнять фигуры с использованием вращений;

- научиться выполнять основной ход рок-н-ролла в паре;
- научиться выполнять подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Развивающие:
- продолжать развивать чувство ритма;
- развивать инициативу, фантазиюобучающихся;
- подержать развитие самостоятельности и ответственности;
- развивать физическую выносливость;

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 уровень «Базовая подготовка» 3 этап

(324 часов, 9 часов в неделю)

3 этап

Раздел	**Тема**	**Кол-вочасов**			**Формаподведениятогов**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
Общая физическая подготовка	1. Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Краткие сведения о виде спорта.	3	-	3	Опрос Анкетирование
	2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.	6	24	30	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	3. Упражнения на развитие силы и координации движений	3	30	33	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	4. Подвижные игры.	3	15	18	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
Акробатическая подготовка	1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения	3	27	30	Разбор и анализ, наблюдение
	2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты	3	27	30	Разбор и анализ, наблюдение
	Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы)	3	6	9	Разбор и анализ, наблюдение
Хореографическая подготовка	1. Принципы музыкальности движений в танце		6	6	Разбор и анализ
	2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки	3	6	9	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Вращения	3	6	9	Разбор и анализ, наблюдение
	4. Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.	3	6	9	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Базовая специальная	1. Техника основного хода на месте и в движении.		18	18	Опрос, разбор и анализ,

подготовка					наблюдение, зачет
	2.Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.	3	26	29	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходу: соло и парных. Комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла.	6	33	39	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
	4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине.	3	36	39	Разбор и анализ, наблюдение, зачёт
Соревнования			10	10	Соревнование
Аттестация			3	3	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Всего		**45**	**279**	**324**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Базовая подготовка» 2 уровень 3 этап

(324 часов, 9 часов в неделю)

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Основные виды соревнований. Морально-этические нормы поведения.

Права и обязанности участников, тренеров. Состав судейской коллегии. Роли различных судей. Критерии оценки конкурсных программ, штрафы. Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

Формы занятий: лекция, беседа.

Тема 2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений для подготовки к занятию.

Практика: Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Тема 3. Упражнения на развитие силы и координации движений.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений на развитие силы и координации движений.

Практика: Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел «Акробатическая подготовка».

Тема 1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Теория: Беседа о необходимости растяжки, правильном выполнении упражнений на растяжку.

Практика: Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”,”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.

Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

Тема 3. Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Теория: Беседа о соблюдении страховки при исполнении акробатических элементов. Виды акробатических элементов.

Практика:

темпы из положения:

- лицом друг к другу;
- “лассо”;
- для исполнения элемента “колодец”;

Отработка приземления с акробатического элемента: прыжок со скамейки на пол лицом к партнёру в контакте на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

Раздел «Хореографическая подготовка».

Тема 1. Принципы музыкальности движений в танце.

Теория: Закрепление понятия такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

Практика: Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

Тема 2. Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков.

Практика: Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге(ласточка).

Тема 3.Вращения.

Удержание точки. Корпус.

Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур

Тема 4. Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков с поворотами.

Практика: Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Вращения в прыжке, вращения из скрёстного шага, повороты и вращения в прыжке.

Раздел «Базовая специальная подготовка».

Тема 1. Техника основного хода на месте и в движении.

Теория: Отличие основного хода от хобби хода. «Пружинка».

Практика: На данном этапе идёт совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);

- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плеч;
- работа рук;

Тема 2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.

Теория: Принципы ведения. Ракурсы при исполнении смен. Танцевание по кресту.

Практика:

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Позиция променад.

Совершенствование исполнения базовых танцевальных фигуры (смен):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;

Изучение новых смен:

- Американ-спин;

Тема 3. Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходу: соло и парных. Комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла.

Теория: Ракурсы движений, музыкальность.

Практика: Отработка программы на хобби ходу. Отработка базовых смен на хобби ходу. Умение демонстрировать исполнение «хобби хода» в программе соло и в паре, соблюдая осанку, правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений.

Исполняя комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла, танцоры также должны обращать внимание на технику ведения, соблюдение линейности, соблюдать направление бросков.

Тема 4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине.

Теория: Использование дорожек шагов в программе.

Практика: исполнение дорожек шагов и шаговых вариаций на пружине. Отработка диагональных бросков. Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

Раздел «Соревнования».

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине соло “хобби ход”, соло “младшие” в соответствующей возрастной категории и Е класс микст хобби ход. При успешном освоении обучающимися комбинаций базовых фигур на основном ходу, возможно участие пар в соревнованиях в дисциплинах D“класс-микст” юноши и девушки или “Вкласс-микст” мальчики и девочки.

Раздел «Аттестация».

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания

1	Наклоны вперед изседа 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

Планируемые результаты:

По итогам третьего этапа второго уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных полуакробатических элементов начального уровня;
- основные критерии оценки конкурсных программ, исполняемых на соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу;

должны уметь:

- выполнять танцевальные движения ритмично, под музыку;
- подчёркивать танцевальными движениями музыкальные акценты;
- исполнять конкурсную программу на хобби-ходу в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- исполнять базовые парные танцевальные фигуры на основном ходу рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации);
- исполнять составленные педагогом комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла;
- выполнять разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине;
- выполнять подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Учебно-тематический план второго уровня 3 этапа (3 раза в неделю по 3 часа)

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с правилами.	3		3
Общая физическая подготовка.		3	3
Входной контроль. Проверка показателей физической подготовки.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Парная акробатическая подготовка	3		3
Основной ход на месте и в продвижении.		3	3
Повторение принципов ведения.		3	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Верхняя и нижняя смены.	0,5	2,5	3
Переходы между позициями.		3	3

Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения	0,5	2,5	3
Голландский ход.	0,5	2,5	3
Отработка синкопированной пружинки.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: темпы	0,5	2,5	3
Диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Двойные диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: различные позиции рук.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: темпы	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		3	3
Работа рук на основном ходу.		3	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Перемещения на основном ходу.	0,5	2,5	3
Базовая акробатическая подготовка: кувырки, стойки, колёса.		3	3
Основной ход в парах. Работа рук.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: шпагаты	05,	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.		3	3
Принципы музыкальности в танце.	0,5	2,5	3
Составление программ.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.		3	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций, вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: колесо	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: прыжки	0,5	2,5	3
Отработка вращений на основном ходу.	0,5	2,5	3
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Америкэн спин и дабл-соло на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: тоте-фрау.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: проходы и проезды под ногами.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: темпы.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: проходы и проезды под ногами	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: лассо.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: лассо	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3

Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: прыжок ноги врозь.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка траектории бросков.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Отработка траектории бросков.		3	3
Шаговые вариации.	0,5	2,5	3
Закрепление правильного направления бросков, положения стопы бросковой ноги.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: махи, различные движения рук	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры на основном ходу.		3	3
Парная акробатическая подготовка: сед на колено.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.		3	3
Парная акробатическая подготовка		3	3
Хореографическая подготовка: джаз, вращения.		3	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: равновесия	0,5	2,5	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка		3	3
Составление и отработка программ.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: связки	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, прыжки.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения		3	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении темпов	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: сед на руки		3	3
Отработка синкопированной пружины в основном ходу.		3	3
Шаговые вариации с упором на синкопированную пружину.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.		3	3
Парная акробатическая подготовка: сед на колено и сед на руки	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	2,5	3
Составление связок из полуакробатических элементов.		3	3

Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Аттестация		3	3
Всего	**45**	**279**	**324**

Третий уровень «Совершенствование».

На третий уровень принимаются обучающиеся, прошедшие второй уровень подготовки. 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.

1 этап

(324 часов, 9 часов в неделю)

Задачи 1 этапа третьего уровня:

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;
- научиться выполнять парные полуакробатические элементы начального уровня;

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 этап третьего уровня обучения.

Раздел	**Тема**	**Кол-вочасов**			**Форма подведения итогов**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
Общая физическая подготовка	1. Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Краткие сведения о виде спорта.	3	-	3	Опрос Анкетирование
	2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.	5	35	40	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	3. Упражнения на развитие силы и координации движений	5	28	33	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	4. Подвижные игры.	1	10	11	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования

Акробатическая подготовка	1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения.	3	23	26	Разбор и анализ, наблюдение
	2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.	3	11	14	Разбор и анализ, наблюдение
	Парные полуакробатические элементы начального уровня.	5	20	25	Разбор и анализ, наблюдение
Хореографическая подготовка	1. Принципы музыкальности движений в танце.	2	8	10	Разбор и анализ
	3. Вращения.	3	12	15	Разбор и анализ, наблюдение
	4. Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.	3	14	17	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Базовая специальная подготовка	1. Техника основного хода на месте и в движении.	5	20	25	Опрос, разбор и анализ, наблюдение, зачет
	2. Танцевание в паре: ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры.	7	20	27	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных.	10	38	48	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
	4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.	2	15	17	Разбор и анализ, наблюдение, зачёт
Соревнования			10	10	Соревнование
Аттестация			3	3	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Всего		**57**	**267**	**324**	

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Знакомство с правилами вида спорта “акробатический рок-н-ролл”:

- Основные виды соревнований;
- права и обязанности участников, тренеров;
- морально-этические нормы поведения
- состав судейской коллегии. Функции различных судей;
- требования к программам;
- критерии оценки конкурсных программ, штрафы;
- таблица стоимости акробатических элементов;

Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

Формы занятий: лекция, беседа.

Тема 2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений для подготовки к занятию.

Практика: Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Тема 3. Упражнения на развитие силы и координации движений.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений на развитие силы и координации движений.

Практика: Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц). Боковые серийные прыжки через скамейку, “блохи”. Статические элементы на развитие силы и гибкости.

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел «Акробатическая подготовка».

Тема 1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Теория: Беседа о необходимости растяжки, правильном выполнении упражнений на растяжку.

Практика: Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”,”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.

Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

Тема 3. Парные полуакробатические элементы начального уровня.

Теория: страховка.

Практика:

На этом этапе обучающиеся начинают осваивать следующие полуакробатические элементы начального уровня:

- лассо;
- по лассо;
- тоте-фрау;
- тоте-мен;
- проходы и проезды под ногами;
- седы на колени;
- прыжок ноги врозь;
- сед углом на руки;
- сед на бедра;
- колодец;
- свечка в группировке (бомбочка);
- вертушка;

- полувиклер;
- тарелка;
- качели;

Раздел «Хореографическая подготовка».

Тема 1. Принципы музыкальности движений в танце.

Теория: Закрепление понятия такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

Практика: Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

Тема 2. Вращения.

Удержание точки. Корпус.

Двойные вращения. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур

Тема 3. Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук

Теория: Объяснение техники выполнения прыжков с поворотами.

Практика: Остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка). Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов. Вращения из скрёстного шага.

Раздел «Базовая специальная подготовка».

Тема 1. Техника основного хода на месте и в движении.

Теория:Синкопированная «пружинка».

Практика: На данном этапе продолжается совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плеч;
- работа рук;

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

Тема 2. Танцевание в паре: ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры.

Теория: Принципы ведения. Ракурсы при исполнении смен. Танцевание по кресту.

Практика:

На данном этапе продолжается совершенствование чёткости линий в танце, работы по “кресту”.

В основе всех парных танцевальных фигур лежит ведение: партнёр ведёт, партнёрша ведётся.

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Партнёры на этом этапе улучшают взаимопонимание в паре, совершенствуют приёмы ведения, пробуют импровизировать.

Совершенствование базовые танцевальных фигур (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;

- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;
- Американ-спин;

Оригинальные танцевальные фигуры:

- верхняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- нижняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- двойные ворота;
- вальс;
- обход;
- променады с дополнительным вращением (поворотом);
- нижние вращения с различными заходами и выходами;
- оригинальные заходы в линии для исполнения дорожек шагов.

Тема 3. Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных.

Теория: Ведение, ракурсы движений, музыкальность.

Практика: При составлении программы на данном этапе основная задача продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход, соблюдая осанку, правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять как базовые, так и оригинальные танцевальные фигуры. При этом должны соблюдаться принципы ведения и правильного исполнения бросков в различных парных позициях. Нельзя забывать и о музыкальности танцевания. Обучающиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

Тема 4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.

Теория: Использование дорожек шагов в программе.

Практика: Добавление в дорожки двойных вращений. Исполнение дорожек шагов и шаговых вариаций на пружине. Отработка диагональных бросков. Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

Раздел «Соревнования».

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах также в категориях ”А класс-микст” мальчики и девочки, ”В класс-микст” мальчики и девочки, ”А класс-микст” юноши и девушки, ”Вкласс-микст” юноши и девушки, ”В класс-микст” юниоры и юниорки.

Раздел «Аттестация».

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа 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	Ритмичное исполнение танцевальных

	программ	движений, основного хода, правильная осанка

Планируемые результаты:

По итогам первого этапа третьего уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных полуакробатических элементов начального уровня;
- принципы составления конкурсных программ с учётом требований к программам различных дисциплин в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

должны уметь:

- исполнять полуакробатические парные элементы начального уровня;
- исполнять конкурсную программу на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- составлять дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений;
- составлять простейшие композиции из изученных базовых смен и танцевальных фигур.

Учебно-тематический план 1 этапа третьего уровня

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о виде спорта.	3		3
Общая физическая подготовка.		3	3
Входной контроль.		3	3
Общая физическая подготовка. Кросс.		3	3
Основной ход на месте и в продвижении.		3	3
Повторение принципов ведения в паре.		3	3
Переходы между позициями.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.		3	3
Двойные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Французский крест.		3	3
Дорожки шагов.		3	3
Хореографическая подготовка: различные позиции рук.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Работа рук на основном ходу.	0,5	2,5	3
Перемещения на основном ходу.	0,5	2,5	3
Базовая акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Основной ход в парах. Работа рук.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности в танце.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций, вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка вращений на основном ходу.	0,5	2,5	3
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка учебно-танцевальной	0,5	2,5	3

композиции.			
Американ спин и дабл-соло на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: тоте-фрау.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: проходы и проезды под ногами.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: темпы.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: лассо.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: прыжок ноги врозь.	0,5	2,5	3
Основной ход. Увеличение высоты бросков. Отработка траектории бросков.	0,5	2,5	3
Шаговые вариации.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: сед на руки углом.		3	3
Парная акробатическая подготовка: полувиклер.	0,5	2,5	3
Шаговые вариации.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры на основном ходу.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: сед на колено.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: седы на бёдра.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: двойной сед на бёдра через отмах.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, вращения.	0,5	2,5	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, прыжки.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении полуакробатических элементов.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: вертушка.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка: тарелка.	0,5	2,5	3
Отработка синкопированной пружины в основном ходу.	0,5	2,5	3
Шаговые вариации с упором на синкопированную пружину.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Изучение элемента “качели”.	0,5	2,5	3
Закрепление элемента “качели”.	0,5	2,5	3
Изучение элемента “колодец”.	0,5	2,5	3
Закрепление элемента “колодец”.	0,5	2,5	3
Составление связок из полуакробатических элементов.		3	3
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3

Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Ворота, вальс.	0,5	2,5	3
Флирт, тоннель, крендель.	0,5	2,5	3
Голландский ход.	0,5	2,5	3
Диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры с использованием вращений.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Аттестация		3	3
Всего	57	267	324

2 этап

(324 часов, 9 часов в неделю)

Задачи 2 этапа третьего уровня:

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, фантазиюобучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- развивать физическую выносливость;

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2этап третьего уровня обучения.

Раздел	**Тема**	**Кол-вочасов**			**Формаподведенияитогов**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
Общая физическая подготовка	1. Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Краткие сведения о виде спорта.	3	-	3	Опрос Анкетирование
	2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.	5	35	40	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	3. Упражнения на развитие силы и координации движений	5	28	33	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	4. Подвижные игры.	1	10	11	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
Акробатическая подготовка	1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения.	3	23	26	Разбор и анализ, наблюдение
	2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.	3	11	14	Разбор и анализ, наблюдение
	3.Парные полуакробатические элементы начального уровня.	5	20	25	Разбор и анализ, наблюдение
	4.Парные акробатические элементы в соответствии с возрастной категорией.	5	7		Разбор и анализ, наблюдение
Хореографическая подготовка	1. Принципы музыкальности движений в танце.	2	8	10	Разбор и анализ
	2. Одиночные и кратные вращения.	3	12	15	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.	3	14	17	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Базовая специальная подготовка	1. Техника основного хода на месте и в движении.	5	20	25	Опрос, разбор и анализ, наблюдение, зачет

	2. Танцевание в паре: ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры.	5	15	20	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных.	8	35	43	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
	4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.	2	15	17	Разбор и анализ, наблюдение, зачёт
Соревнования			10	10	Соревнование
Аттестация			3	3	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Всего		**58**	**266**	**324**	

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Знакомство с правилами вида спорта “акробатический рок-н-ролл”:

- Основные виды соревнований;
- права и обязанности участников, тренеров;
- морально-этические нормы поведения
- состав судейской коллегии. Функции различных судей;
- требования к программам;
- критерии оценки конкурсных программ, штрафы;
- таблица стоимости акробатических элементов;

Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

Формы занятий: лекция, беседа.

Тема 2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений для подготовки к занятию.

Практика: Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Тема 3. Упражнения на развитие силы и координации движений.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений на развитие силы и координации движений.

Практика: Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц). Боковые серийные прыжки через скамейку, “блохи”. Статические элементы на развитие силы и гибкости.

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел «Акробатическая подготовка».

Тема 1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Теория: Беседа о необходимости растяжки, правильном выполнении упражнений на растяжку.

Практика: Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”,”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.

Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

Тема 3. Парные полуакробатические элементы начального уровня.

Теория: страховка.

Практика:

Совершенствование исполнения полуакробатических элементы начального уровня, втанцовывание в программу:

- лассо;
- по лассо;
- тоте-фрау;
- тоте-мен;
- проходы и проезды под ногами;
- седы на колени;
- прыжок ноги врозь;
- сед углом на руки;
- сед на бедра;
- колодец;
- свечка в группировке (бомбочка);
- вертушка;
- полувиклер;
- тарелка;
- качели;

Тема 4. Парные акробатические элементы в соответствии с возрастной категорией.

Теория: техника безопасности при исполнении.

Практика: В соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл каждой возрастной категории соответствует перечень разрешенных акробатических элементов.

Для дисциплины ”А класс-микст” юноши и девушки:

- прыжок через руку;
- переворот через плечо;
- детское сальто;
- мюнхен;
- переворот через руку;
- репка.

Для дисциплины ”А класс-микст” юниоры и юниорки:

- форель;
- задний тодес;
- передний тодес;

- лошадка;
- переворот через спину;
- сальто с плеч;
- сход с плеч;
- виклер;
- столик;
- солнце;
- кугель;
- дюлейн.

Раздел «Хореографическая подготовка».

Тема 1. Принципы музыкальности движений в танце.

Теория: Закрепление понятия такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

Практика: Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

Тема 2. Одиночные и кратные вращения.

По мере усвоения техники одиночного вращения можно переходить к кратным вращениям.

Удержание точки. Корпус.

Двойные вращения. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур

Тема 3. Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.

Теория: техника выполнения прыжков с поворотами.

Практика: Остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка). Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов. Вращения из скрёстного шага.

Раздел «Базовая специальная подготовка».

Тема 1. Техника основного хода на месте и в движении.

Теория: Синкопированная «пружинка».

Практика: На данном этапе продолжается совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плеч;
- работа рук;

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

Тема 2. Танцевание в паре: ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры.

Теория: Принципы ведения. Ракурсы при исполнении смен. Танцевание по кресту.

Практика:

На данном этапе продолжается совершенствование чёткости линий в танце, работы по “кресту”.

В основе всех парных танцевальных фигур лежит ведение: партнёр ведёт, партнёрша ведётся.

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Партнёры на этом этапе улучшают взаимопонимание в паре, совершенствуют приёмы ведения, пробуют импровизировать.

Совершенствование базовые танцевальных фигур (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;
- Американ-спин;

Оригинальные танцевальные фигуры:

- верхняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- нижняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- двойные ворота;
- вальс;
- обход;
- променады с дополнительным вращением (поворотом);
- нижние вращения с различными заходами и выходами;
- оригинальные заходы в линии для исполнения дорожек шагов.

Тема 3. Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных.

Теория: Ведение, ракурсы движений, музыкальность.

Практика: При составлении программы на данном этапе основная задача продемонстрировать умение качественно исполнять полуакробатические и акробатические элементы в программе, а также основной ход, соблюдая осанку, правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений и акробатики. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять как базовые, так и оригинальные танцевальные фигуры. При этом должны соблюдаться принципы ведения и правильного исполнения бросков в различных парных позициях. Нельзя забывать и о музыкальности танцевания. Обучающиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

Тема 4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.

Теория: Использование кратных вращений в программе.

Практика: Добавление в дорожки двойных и тройных вращений. Исполнение дорожек шагов и шаговых вариаций на пружине. Отработка диагональных бросков. Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

Раздел «Соревнования».

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах также в категориях ”А класс-микст” мальчики и девочки, ”В класс-микст” мальчики и девочки, ”А класс-микст” юноши и девушки, ”Вкласс-микст” юноши и девушки, ”А класс-микст” юниоры и юниорки, ”В класс-микст” юниоры и юниорки.

Раздел «Аттестация».

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 1 мин	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 2 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 – 80 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

Планируемые результаты:

По итогам второго этапа третьего уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных акробатических элементов;

должны уметь:

- самостоятельно исполнять набор акробатических элементов, достаточный для составления конкурсной программы в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- исполнять конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

Учебно-тематический план 2 этапа третьего уровня

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Краткие сведения о виде спорта.	3		3
Общая физическая подготовка. Входной контроль.		3	3
Кросс. Прыжковые упражнения.		3	3
Кросс. Дорожка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Броски на резкость. Отработка пять и шесть.		3	3
Пружинка.	0,5	2,5	3
Основной ход на месте и в продвижении.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Ведение в паре. Верхняя, нижняя смены.	0,5	2,5	3
Переходы между позициями.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.		3	3
Ворота, вальс.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности.		3	3
Акценты в основном ходу.		3	3
Синкопированная пружинка.	0,5	2,5	3
Флирт, тоннель, крендель.	0,5	2,5	3
Голландский ход.	0,5	2,5	3
Диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.	0,5	2,5	3
Двойные броски.	0,5	2,5	3
Двойные диагональные броски броски .	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.	0,5	2,5	3
Французский крест.	0,5	2,5	3
Различные позиции рук.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Работа рук на основном ходу.	0,5	2,5	3
Перемещения с различными позициями и движениями	0,5	2,5	3

рук.			
Акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Базовая акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Основной ход.	0,5	2,5	3
Темпы	0,5	2,5	3
Основной ход.	0,5	2,5	3
Вращения.	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Основной ход в парах. Работа рук.	0,5	2,5	3
Перемещения на основном ходу	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Вращения на основном ходу	0,5	2,5	3
Вращения без пружинки.	0,5	2,5	3
Составление программ	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Составление программ	0,5	2,5	3
Перемещения на основном ходу		3	3
Составление программ	0,5	2,5	3
Обыгрывание музыкальных акцентов.		3	3
Вращение в паре	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций, вращений.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка вращений на основном ходу.	0,5	2,5	3
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу.	0,5	2,5	3
Вращение в паре.	0,5	2,5	3
Америкэн спин и дабл-соло на основном ходу.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении акробатических элементов.	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Двойное вращение	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Оригинальные танцевальные фигуры	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Вращения в линиях.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка		3	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные танцевальные фигуры	0,5	2,5	3
Основной ход. Увеличение высоты бросков.	0,5	2,5	3
Отработка траектории бросков.	0,5	2,5	3
Шаговые вариации.	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Темпы	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Одиночные вращения	0,5	2,5	3

Кратные вращения	0,5	2,5	3
Шаговые вариации.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Кратные вращения	0,5	2,5	3
Исполнение джазовых фигур, прыжков и вращений.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, вращения.	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, прыжки.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении акробатических элементов.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Отработка синкопированной пружины в основном ходу.	0,5	2,5	3
Шаговые вариации с упором на синкопированную пружину.	0,5	2,5	3
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	2,5	3
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Аттестация		3	3
Всего	58	266	324

Планируемые результаты:

По итогам второго этапа третьего уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных акробатических элементов;

должны уметь:

- самостоятельно исполнять набор акробатических элементов, достаточный для составления конкурсной программы в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- исполнять конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

3 этап

(324 часов, 9 часов в неделю)

Задачи 3 этапа третьего уровня:

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, фантазиюобучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- развивать физическую выносливость;

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 этап третьего уровня обучения.

Раздел	**Тема**	**Кол-вочасов**			**Формаподведениятитогов**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
Общая физическая подготовка	1. Вводное занятие: техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Краткие сведения о виде спорта.	3	-	3	Опрос Анкетирование
	2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.	5	35	40	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	3. Упражнения на развитие силы и координации движений	5	28	33	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, соревнования
	4. Подвижныеигры.	1	10	11	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
Акробатическая подготовка	1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения.	3	23	26	Разбор и анализ, наблюдение
	2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.	3	11	14	Разбор и анализ, наблюдение
	3.Парные полуакробатические элементы начального уровня.	5	20	25	Разбор и анализ, наблюдение
	3. 4. Парные акробатические элементы в соответствии с возрастной категорией.	5	7		Разбор и анализ, наблюдение
Хореографическая подготовка	1. Принципы музыкальности движений в танце.	2	8	10	Разбор и анализ
	2. Одиночные и кратныевращения.	3	12	15	Разбор и анализ, наблюдение

	3. Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.	3	14	17	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Базовая специальная подготовка	1. Техника основного хода на месте и в движении.	5	20	25	Опрос, разбор и анализ, наблюдение, зачет
	2. Танцевание в паре: ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры.	5	15	20	Разбор и анализ, наблюдение
	3. Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных.	8	35	43	Разбор и анализ, наблюдение, соревнования
	4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.	2	15	17	Разбор и анализ, наблюдение, зачёт
Соревнования			10	10	Соревнование
Аттестация			3	3	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
Всего		**58**	**266**	**324**	

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Знакомство с правилами вида спорта “акробатический рок-н-ролл”:

- Основные виды соревнований;
- права и обязанности участников, тренеров;
- морально-этические нормы поведения
- состав судейской коллегии. Функции различных судей;
- требования к программам;
- критерии оценки конкурсных программ, штрафы;
- таблица стоимости акробатических элементов;

Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

Формы занятий: лекция, беседа.

Тема 2. Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений для подготовки к занятию.

Практика: Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Тема 3. Упражнения на развитие силы и координации движений.

Теория: Беседа о правильном выполнении упражнений на развитие силы и координации движений.

Практика: Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении).

Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц). Боковые серийные прыжки через скамейку, “блохи”. Статические элементы на развитие силы и гибкости.

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрёстными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

Раздел «Акробатическая подготовка».

Тема 1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Теория: Беседа о необходимости растяжки, правильном выполнении упражнений на растяжку.

Практика: Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”,”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты.

Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

Тема 3. Парные полуакробатические элементы начального уровня.

Теория: страховка.

Практика:

Совершенствование исполнения полуакробатических элементы начального уровня, втанцовывание в программу:

- лассо;
- по лассо;
- тоте-фрау;
- тоте-мен;
- проходы и проезды под ногами;
- седы на колени;
- прыжок ноги врозь;
- сед углом на руки;
- сед на бедра;
- колодец;
- свечка в группировке (бомбочка);
- вертушка;
- полувиклер;
- тарелка;
- качели;

Тема 4. Парные акробатические элементы в соответствии с возрастной категорией.

Теория: техника безопасности при исполнении.

Практика: В соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл каждой возрастной категории соответствует перечень разрешенных акробатических элементов.

Для дисциплины ”А класс-микст” юноши и девушки:

- прыжок через руку;
- переворот через плечо;
- детское сальто;
- мюнхен;
- переворот через руку;
- репка.

Для дисциплины ”А класс-микст” юниоры и юниорки:

- форель;
- задний тодес;
- передний тодес;
- лошадка;
- переворот через спину;
- сальто с плеч;
- сход с плеч;
- виклер;
- столик;
- солнце;
- кугель;
- дюлейн.

Раздел «Хореографическая подготовка».

Тема 1. Принципы музыкальности движений в танце.

Теория: Закрепление понятия такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

Практика: Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

Тема 2. Одиночные и кратные вращения.

По мере усвоения техники одиночного вращения можно переходить к кратным вращениям.

Удержание точки. Корпус.

Двойные вращения. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур

Тема 3. Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.

Теория: техника выполнения прыжков с поворотами.

Практика: Остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка). Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов. Вращения из скрёстного шага.

Раздел «Базовая специальная подготовка».

Тема 1. Техника основного хода на месте и в движении.

Теория: Синкопированная «пружинка».

Практика: На данном этапе продолжается совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плеч;
- работа рук;

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

Тема 2. Танцевание в паре: ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры.

Теория: Принципы ведения. Ракурсы при исполнении смен. Танцевание по кресту.

Практика:

На данном этапе продолжается совершенствование чёткости линий в танце, работы по “кресту”.

В основе всех парных танцевальных фигур лежит ведение: партнёр ведёт, партнёрша ведётся.

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Партнёры на этом этапе улучшают взаимопонимание в паре, совершенствуют приёмы ведения, пробуют импровизировать.

Совершенствование базовые танцевальных фигур (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;
- Американ-спин;

Оригинальные танцевальные фигуры:

- верхняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- нижняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- двойные ворота;
- вальс;
- обход;
- променады с дополнительным вращением (поворотом);
- нижние вращения с различными заходами и выходами;
- оригинальные заходы в линии для исполнения дорожек шагов.

Тема 3. Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных.

Теория: Ведение, ракурсы движений, музыкальность.

Практика: При составлении программы на данном этапе основная задача продемонстрировать умение качественно исполнять полуакробатические и акробатические элементы в программе, а также основной ход, соблюдая осанку, правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений и акробатики. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять как базовые, так и оригинальные танцевальные фигуры. При этом должны соблюдаться принципы ведения и правильного исполнения бросков в различных парных позициях. Нельзя забывать и о музыкальности танцевания. Обучающиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

Тема 4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.

Теория: Использование кратных вращений в программе.

Практика: Добавление в дорожки двойных и тройных вращений. Исполнение дорожек шагов и шаговых вариаций на пружине. Отработка диагональных бросков. Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

Раздел «Соревнования».

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах также в категориях ”А класс-микст” мальчики и девочки, ”В класс-микст” мальчики и девочки, ”А класс-микст” юноши и девушки, ”Вкласс-микст” юноши и девушки, ”А класс-микст” юниоры и юниорки, ”В класс-микст” юниоры и юниорки.

Раздел «Аттестация».

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 1 мин	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 2 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 – 80 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

Планируемые результаты:

По итогам третьего этапа третьего уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных акробатических элементов;

должны уметь:

- самостоятельно исполнять набор акробатических элементов, достаточный для составления конкурсной программы в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- исполнять конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

Учебно-тематический план 3 этапа третьего уровня

Тема	Теория	Практика	Всего
Техника безопасности. Краткие сведения о виде спорта.	3		3
Общая физическая подготовка. Входной контроль.		3	3
Кросс. Прыжковые упражнения.		3	3
Кросс. Дорожка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Броски на резкость. Отработка пять и шесть.		3	3
Пружинка.	0,5	2,5	3
Основной ход на месте и в продвижении.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Ведение в паре. Верхняя, нижняя смены.	0,5	2,5	3
Переходы между позициями.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.		3	3
Ворота, вальс.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности.		3	3
Акценты в основном ходу.		3	3
Синкопированная пружинка.	0,5	2,5	3
Флирт, тоннель, крендель.	0,5	2,5	3
Голландский ход.	0,5	2,5	3
Диагональные броски на основном ходу.	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.	0,5	2,5	3
Двойные броски.	0,5	2,5	3
Двойные диагональные броски броски .	0,5	2,5	3
Дорожки шагов.	0,5	2,5	3
Французский крест.	0,5	2,5	3
Различные позиции рук.	0,5	2,5	3

Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Работа рук на основном ходу.	0,5	2,5	3
Перемещения с различными позициями и движениями рук.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Базовая акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Основной ход.	0,5	2,5	3
Темпы	0,5	2,5	3
Основной ход.	0,5	2,5	3
Вращения.	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Основной ход в парах. Работа рук.	0,5	2,5	3
Перемещения на основном ходу	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций.	0,5	2,5	3
Вращения на основном ходу	0,5	2,5	3
Вращения без пружинки.	0,5	2,5	3
Составление программ	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Составление программ	0,5	2,5	3
Перемещения на основном ходу		3	3
Составление программ	0,5	2,5	3
Обыгрывание музыкальных акцентов.		3	3
Вращение в паре	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры на основе джаза и шаговых вариаций, вращений.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка вращений на основном ходу.	0,5	2,5	3
Верхнее и нижнее вращение на основном ходу.	0,5	2,5	3
Вращение в паре.	0,5	2,5	3
Америкэн спин и дабл-соло на основном ходу.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: вращения.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении акробатических элементов.	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Двойное вращение	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Оригинальные танцевальные фигуры	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Вращения в линиях.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Танцевальные фигуры с использованием вращений.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка		3	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Оригинальные танцевальные фигуры	0,5	2,5	3
Основной ход. Увеличение высоты бросков.	0,5	2,5	3
Отработка траектории бросков.	0,5	2,5	3
Шаговые вариации.	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3

Темпы	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Одиночные вращения	0,5	2,5	3
Кратные вращения	0,5	2,5	3
Шаговые вариации.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.		3	3
Оригинальные парные танцевальные фигуры.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Составление и отработка программ.	0,5	2,5	3
Кратные вращения	0,5	2,5	3
Исполнение джазовых фигур, прыжков и вращений.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, вращения.	0,5	2,5	3
Перемещения с вращением.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Парные танцевальные фигуры не на основном ходу.	0,5	2,5	3
Хореографическая подготовка: джаз, прыжки.	0,5	2,5	3
Принципы музыкальности при исполнении акробатических элементов.	0,5	2,5	3
Акробатическая подготовка	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Отработка синкопированной пружины в основном ходу.	0,5	2,5	3
Шаговые вариации с упором на синкопированную пружину.	0,5	2,5	3
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	2,5	3
Составление связок из полуакробатических элементов.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Отработка программ.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Парная акробатическая подготовка.	0,5	2,5	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Общая физическая подготовка.		3	3
Аттестация		3	3
Всего	58	266	324

Планируемые результаты:

По итогам третьего этапа третьего уровня обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных акробатических элементов;

должны уметь:

- самостоятельно исполнять набор акробатических элементов, достаточный для составления конкурсной программы в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- исполнять конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение.

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Материально-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

Методическое обеспечение.

При проведении занятий используются следующие методы обучения: репродуктивный (повторение, воспроизведение), словесный, отработка техники, соревновательный, коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется в целях наглядности изучаемого материала. Этот метод используется как на теоретических, так и на практических занятиях с обучающимися всех возрастов.

Словесный метод применяется на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов и движений в танце, при разборе ошибок в технике исполнения.

Отработка техники танца и техники акробатических элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, конкурсах, фестивалях, и способствует лучшему физическому, психологическому, эстетическому развитию детей.

Коллективная творческая работа – основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

На первом году обучающиеся осваивают базовые упражнения акробатического рок-н-ролла, получают необходимую общую физическую, соответствующую возрастным и психологическим особенностям обучающихся, необходимую специальную физическую подготовку, базовые виды шагов(ходов), танцевальные движения.

Уделяется внимание умению обучающихся работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная, основная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение с использованием CD записей.

В основе учебного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для обучающихся крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.

Для более эффективной реализации программы применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются рефлексивные технологии. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования. На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен обучающимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации общеразвивающей программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работа с одаренными обучающимися или педагогическую поддержку детей, имеющие затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебного процесса используются разнообразные методы и методические приемы: метод организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя их специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, совместные занятия с тренерами смежных видов: акробатами, хореографами, специалистами по фитнесу.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Год обучения	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
1 уровень 1 этап	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте и в продвижении не всегда в соответствии с музыкальным ритмом.	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте, в продвижении в соответствии с музыкальным ритмом, а также базовые парные танцевальные фигуры на хобби-ходе.
1 уровень 2 этап	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте с движениями рук.	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте и в продвижении с руками всегда в соответствии с музыкальным ритмом.	Обучающийся выполняет основные движения ног хобби-хода на месте, в продвижении в соответствии с музыкальным ритмом, а также базовые парные танцевальные фигуры на хобби-ходе.
2 уровень 1 этап	Обучающийся выполняет основной ход рок-н-ролла на месте и в продвижении всегда в соответствии с музыкальным ритмом.	Обучающийся выполняет основной ход рок-н-ролла на месте и в продвижении и простейшие фигуры с использованием вращений в соответствии с музыкальным ритмом	Исполнение соревновательной программы на хобби ходе всегда в соответствии с музыкальным ритмом.
2 уровень 2 этап	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходу рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации)	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходу рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации); исполнять составленные педагогом комбинации из	Исполнение соревновательной программы на основном ходу

		базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла	
2 уровень 3 этап	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходу рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации)	Исполнение базовых парных танцевальные фигур на основном ходу 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 ходу. Полуакробатические элементы.
3 уровень 1 этап	Умение выполнять вращения на 360 градусов	Выполнение вращений в программе с использованием различных дорожек.	Исполнение многократных вращений в программе. Полуакробатические элементы
3 уровень 2 этап	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений	Составление дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений	Исполнение соревновательной программы на основном ходу с элементами акробатики
3 уровень 3 этап	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений	Составление дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений	Исполнение соревновательной программы на основном ходу с элементами акробатики

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель. Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. **Комплектование групп 1 года обучения –** с 1 по 15 сентября 2023 года.
2. **Календарь аудиторных занятий**

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель

	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.	

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

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, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
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

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- 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";
- 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.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Голев Н. Б. Танцуем рок-н-ролл: Методические рекомендации.;
2. www.minsport.gov.ru
3. www.rosfarr.ru
4. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2013г.
5. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле. Томск. 2015.
6. «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва.Издательство «Просвещение», 2016 г.).
7. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры. М., «Физкультура и спорт» 2011г.
8. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, Общероссийская физкультурно-общественная организация «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла, Москва, 2019;