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 «Формейшн»

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Петухова А.К.,
Янковская А.В.
Педагоги дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл «Формейшн» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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.

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 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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на гармоничное развитие обучающихся, укрепление здоровья средствами физической культуры и обучение специальным движениям рок-н-ролла с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей учащихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Актуальность

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

Педагогическая целесообразность. Благодаря данной программе каждый ребёнок может раскрыть свой физический и творческий, потенциал. Она способствует гармоничному развитию обучающихся. Программа 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.

Новизна программы заключается в личностно-ориентированном подходе к обучению двигательным навыкам в свете современной теории физической культуры и спортивной подготовки, инновационных педагогических технологий и методики обучения акробатическому рок-н-роллу.

Педагогическая целесообразность. Благодаря данной программе каждый ребёнок может раскрыть свой физический и творческий, потенциал. Она способствует гармоничному развитию обучающихся. Программа 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.

Цель: способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию правильного отношения к здоровому образу жизни, развитию физических, нравственных качеств личности посредством занятий акробатическим рок-н-роллом.

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильные двигательные навыки;
- научить акробатического рок-н-ролла в составе группы;

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

Развивающие:

- формировать культуру движений, пластичность;
- развить чувство ритма, музыкальную грамотность;
- развить образное мышление, художественный вкус;

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- расширить знания об акробатическом рок-н-ролле;
- привить культуру общения, умение работать в группе. Развить чувство ответственности, пунктуальность;
- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию к достижению поставленной цели;
- стимулировать развитие морально-волевых и нравственных качеств.

Адресат программы. Программа адресована детям 8-18 лет.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность занятий по годам:

1 год –108часов;

2 год –108 часов;

3 год – 108 часов.

Общее количество часов программы –324 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Используется групповая форма занятий. К занятиям допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности обучающихся и их физических данных.Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья. Состав групп 10-15 человек.

Формы организации занятий:

групповые занятия;

игра;

конкурс;

соревнование;

Отчетные и итоговые занятия проводятся в форме открытых занятий, участия в соревнованиях.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Основная форма организации образовательного процесса дополнительного образования – учебное занятие.

У детей 1-го года обучения учебный год начинается 15 сентября, у детей 2 года – 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество учащихся в группе 10 - 15 человек.

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Занятия проводятся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 3 часа;

2 год обучения – 1 раз в неделю по 3 часа;

3 год обучения – 1 раз в неделю по 3 часа

Планируемый результат:

1 год обучения

***должны знать*:**

- технику безопасности при проведении занятий;
- важность соблюдения режима дня, правил питания и личной гигиены;
- историю зарождения и развития акробатического рок-н-ролла в России и в мире, выдающихся спортсменов, место российского акробатического рок-н-ролла на мировой арене;

- ***должны уметь:***

- выполнять основные движения основного-хода на месте и в продвижении;
- выполнять простейшие движения на координацию, джазовые движения на месте и в продвижении;
- выполнять простейшие упражнения на гибкость.

2 год обучения

должны знать:

- принципы музыкальности движений в акробатическом рок-н-ролле, музыкальный размер рок-н-ролла, о сильной и слабой доле такта;
- принципы составления конкурсных программ с учётом требований к программам "Формейшн" в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
-

должны уметь:

- выполнять различные перестроения;
- выполнять различные фигуры с использованием вращений;
- выполнять базовые дорожки шагов в различных построениях;
- составлять простейшие композиции из изученных базовых смен и танцевальных фигур.

3 год обучения

должны знать:

- принципы музыкальности движений в акробатическом рок-н-ролле, музыкальный размер рок-н-ролла, о сильной и слабой доле такта;
- принципы составления конкурсных программ с учётом требований к программам "Формейшн" в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
-

должны уметь:

- выполнять различные перестроения;
- выполнять различные фигуры с использованием вращений;
- выполнять базовые дорожки шагов в различных построениях;
- составлять простейшие композиции из изученных базовых смен и танцевальных фигур.

Формы подведения итогов программы

Подведение итогов планируется при помощи диагностики, тестов,сдачи контрольных нормативов, участие в соревнованиях, мониторинг деятельности.

Способы проверки результатов.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты (тестирование) по изученным упражнениям, открытые занятия, собеседования по материалам пройденных тем, защита творческих проектов.

Формами подведения итогов реализации программы являются коллективные показательные выступления учащихся объединения на мероприятиях различного уровня, показательные выступления, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

Основные формы и методы

В процессе обучения широко используются современные формы и методы:

- от простого к сложному;
- единство формы и содержания, их взаимосвязь;
- наблюдение;
- повторение с новой степенью сложности на каждом уровне;
- психологическая разгрузка и раскрепощение;
- рассказ, беседа, объяснение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1.	**Вводное занятие.**	**3**	**-**	**3**
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом.	1	-	1
1.2	Режим дня. Личная гигиена.	2	-	2
2	**Общая физическая подготовка**	**3**	**27**	**30**

2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	9	10
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	16	17
2.3	Подвижные игры	1	2	3
3	**Хореографическая подготовка**	**4**	**11**	**15**
3.1	Принципы музыкальности движений в танце	2	1	3
3.2	Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки на месте и в продвижении	1	5	6
3.3	Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук **на месте и в продвижении**.	1	5	6
4.	**Базовая специальная подготовка**	**7**	**45**	**52**
4.1	Техника основного хода на месте и в продвижении	2	8	10
4.2	Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.	2	13	15
4.3	Составление и отработка танцевальных программ	3	24	27
5	**Соревнования.**	**-**	**5**	**5**
6	**Промежуточная аттестация.**		**3**	**3**
	Итого :	**17**	**91**	**108**

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Тема	Кол-во часов	Практика	Теория
1	Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Режим дня личная гигиена.	3		3
2	Общая физическая подготовка. Разминка. Разогрев. Растяжка. Подвижные игры.	3	3	
3	Хореографическая подготовка. Равновесия, повороты, прыжки.	3	2,5	0,5
4	Основной ход в движении.	3	2,5	0,5
5	Базовые позиции рук и движения рук.	3	2,5	
6	Синхронное вращение в группе в разных направлениях.	3	2,5	0,5
7	Составление программы.	3	2,5	0,5
8	Хореографическая подготовка. Махи, позиции рук.	3	3	
9	Принципы музыкальности в танце.	3	2,5	0,5
10	Различные построения в линию.	3	2,5	0,5
11	Переходы из одного построения в другое.	3	2,5	0,5
12	Основной ход в различных построениях на месте и в движении.	3	2,5	0,5
13	Вариации основного хода в построениях на месте и в перемещении.	3	2,5	0,5
14	Общая физическая подготовка. Растяжка.	3	2,5	0,5
15	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
16	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
17	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
18	Хореографическая подготовка. Равновесия, повороты, прыжки.	3	2,5	0,5
19	Перемещения с различными позициями и движениями рук.	3	2,5	0,5
20	Хореографическая подготовка: вращения.	3	3	
21	Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении джазовых фигур, прыжков и вращений.	3	2,5	0,5
22	Танцевальные фигуры с использованием вращений.	3	2,5	0,5
23	Перемещения с вращением.	3	2,5	0,5
24	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
25	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5

26	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
27	Оригинальные танцевальные фигуры.	3	2,5	0,5
28	Кратные вращения	3	2,5	0,5
29	Перемещения на базовых фигурах.	3	2,5	0,5
30	Перемещения на базовых фигурах.	3	3	
31	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
32	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
33	Оригинальные танцевальные фигуры с использованием прыжков.	3	2,5	0,5
34	Отработка программы.	3	2,5	0,5
35	Отработка программы.	3	3	
36	Промежуточная аттестация.	3	3	
	И Т О Г О	108	91	17

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1	**Вводное занятие.**	**3**	**-**	**3**
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена.	1	-	1
1.2	Краткие сведения о виде спорта	2	-	2
2	**Общая физическая подготовка**	**3**	**23**	**26**
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	6	**7**
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	15	16
2.3	Подвижные игры.	-	3	3
3	**Хореографическая подготовка**	**5**	**17**	**22**
3.1	Принципы музыкальности движений в танце	1	2	3
3.2	Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки на месте и в продвижении	1	5	6
3.3	Вращения **на месте и в продвижении**	2	4	6
3.4	Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук **на месте и в продвижении**.	1	6	7
4	**Базовая специальная подготовка**	**6**	**40**	**46**
4.1	Техника основного хода	-	5	5
4.2	Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.	2	14	16
4.3	Составление и отработка танцевальных программ	6	23	29
5	**Соревнования.**	**-**	**8**	**8**
6	**Промежуточная аттестация.**		**3**	**3**
	Итого	**17**	**91**	**108**

Учебно-тематическийплан2-го года обучения

№	Тема	Кол-во часов	Практика	Теория
1	Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о виде спорта.	3		3
2	Входной контроль. Проверка показателей физической подготовки.	3	3	
3	Общая физическая подготовка. Разминка. Разогрев. Растяжка. Подвижные игры.	3	2,5	0,5
4	Отработка построений в линию. Вариации основного хода.	3	2,5	0,5
5	Построение в круг. Перестроения.	3	2,5	

6	Отработка построения в круг. Танцевальные фигуры в круге.	3	2,5	0,5
7	Перемещения в круге: сжатия, вращения.	3	2,5	0,5
8	Различные перестроения из линий в круг, из круга в линии.	3	3	
9	Построение “Галка”	3	2,5	0,5
10	Отработка построения “Галка”. Танцевальные фигуры в построении.	3	2,5	0,5
11	Переходы из линий в ”Галку” и обратно.	3	2,5	0,5
12	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
13	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
14	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
15	Общая физическая подготовка. Разогрев. Растяжка.	3	2,5	0,5
16	Хореографическая подготовка: вращения.	3	2,5	0,5
17	Фигура ”Расчёска”.	3	2,5	0,5
18	Отработка фигуры ”Расчёска”. Перестроения.	3	2,5	0,5
19	Парные фигуры в линейных построениях.	3	2,5	0,5
20	Перемещения в парах в построениях.	3	3	
21	“Волна” в линии.	3	2,5	0,5
22	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
23	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
24	“Волна” в круге.	3	2,5	0,5
25	“Волна” с использованием различных танцевальных фигур.	3	2,5	0,5
26	“Волна” с вращением.	3	2,5	0,5
27	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
28	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
29	Хореографическая подготовка: вращения.	3	2,5	0,5
30	Общая физическая подготовка. Растяжка. Подвижные игры.	3	3	
31	Отработка программы	3	2,5	0,5
32	Отработка программы	3	2,5	0,5
33	Отработка программы	3	2,5	0,5
34	Отработка программы	3	2,5	0,5
35	Общая физическая подготовка. Растяжка. Подвижные игры.	3	3	
36	Итоговое занятие	3	3	
	Итого	**17**	**91**	**108**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1	**Вводное занятие.**	**3**	**-**	**3**
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена.	1	-	1
1.2	Краткие сведения о виде спорта	2	-	2
2	**Общая физическая подготовка**	**3**	**23**	**26**
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	6	7
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	15	16
2.3	Подвижные игры.	-	3	3
3	**Хореографическая подготовка**	**5**	**17**	**22**
3.1	Принципы музыкальности движений в танце	1	2	3
3.2	Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки на месте и в продвижении	1	5	6
3.3	Вращения на месте и в продвижении	2	4	6
3.4	Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении.	1	6	7
4	**Базовая специальная подготовка**	**6**	**40**	**46**

4.1	Техника основного хода	-	5	5
4.2	Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.	2	14	16
4.3	Составление и отработка танцевальных программ	6	23	29
6	**Соревнования.**	**-**	**8**	**8**
7	**Промежуточная аттестация.**		**3**	**3**
	Итого	**17**	**91**	**108**

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Тема	Кол-во часов	Практика	Теория
1	Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о виде спорта.	3		3
2	Входной контроль. Проверка показателей физической подготовки.	3	3	
3	Общая физическая подготовка. Разминка. Разогрев. Растяжка. Подвижные игры.	3	2,5	0,5
4	Отработка построений в линию. Вариации основного хода.	3	2,5	0,5
5	Построение в круг. Перестроения.	3	2,5	
6	Отработка построения в круг. Танцевальные фигуры в круге.	3	2,5	0,5
7	Перемещения в круге: сжатия, вращения.	3	2,5	0,5
8	Различные перестроения из линий в круг, из круга в линии.	3	3	
9	Построение “Галка”	3	2,5	0,5
10	Отработка построения “Галка”. Танцевальные фигуры в построении.	3	2,5	0,5
11	Переходы из линий в ”Галку” и обратно.	3	2,5	0,5
12	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
13	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
14	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
15	Общая физическая подготовка. Разогрев. Растяжка.	3	2,5	0,5
16	Хореографическая подготовка: вращения.	3	2,5	0,5
17	Фигура ”Расчёска”.	3	2,5	0,5
18	Отработка фигуры ”Расчёска”. Перестроения.	3	2,5	0,5
19	Парные фигуры в линейных построениях.	3	2,5	0,5
20	Перемещения в парах в построениях.	3	3	
21	“Волна” в линии.	3	2,5	0,5
22	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
23	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
24	“Волна” в круге.	3	2,5	0,5
25	“Волна” с использованием различных танцевальных фигур.	3	2,5	0,5
26	“Волна” с вращением.	3	2,5	0,5
27	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
28	Составление и отработка программы.	3	2,5	0,5
29	Хореографическая подготовка: вращения.	3	2,5	0,5
30	Общая физическая подготовка. Растяжка. Подвижные игры.	3	3	
31	Отработка программы	3	2,5	0,5
32	Отработка программы	3	2,5	0,5
33	Отработка программы	3	2,5	0,5
34	Отработка программы	3	2,5	0,5
35	Общая физическая подготовка. Растяжка. Подвижные игры.	3	3	
36	Итоговое занятие	3	3	
	Итого	**17**	**91**	**108**

СОДЕРЖАНИЕ

1-ый год обучения

1. Вводное занятие.

1.1Знакомство 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.

1.2Режим дня. Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. 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.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. 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).

2.3 Подвижные игры. Бег на перегонки. 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.

3.Хореографическая подготовка.

3.1Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

3.2 Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

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

3.3 Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении

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. Отработка вращений в группе с перемещениями.

4. Базовая специальная подготовка.

4.1 Техника основного хода на месте и в продвижении

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;
- различные переходы на основном ходу

Отработка основного хода с различными перемещениями.

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

4.2. Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.

Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ). Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону,

приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации, «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-нролла.

Основные позиции танцоров:

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

Открытая позиция служит для перемещения партнеров в любую позицию.

Закрытая позиция служит для исполнения спортсменами быстрого вращения на 360и смены партнеров по кругу.

Позиция променад служит для перемещения партнеров в «крест» и в сторону друг от друга.

Позиция с опорой на бедро служит для выхода в фигуры «флирт» и другие.

Позиция с опорой на плечо служит, как подготовительная для исполнения спортсменами полуакробатических и акробатических элементов, например, «переворота через плечо» и через руку.

Отработка фигур формейшн:

-Различные построения в линию

-Переходы из одного построения в другое

4.3 Составление и отработка танцевальных программ.

При составлении программы на данном этапе основная задача- продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход в продвижении, 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.

5. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине “Формейшн” в соответствующей возрастной категории.

6. Промежуточная 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

2-ой год обучения

1.Вводное занятие.

1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена. 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.

1.2 Краткие сведения о виде спорта

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. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. 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.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. 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.

2.3 Подвижные игры. Бег на перегонки. 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.

3. Хореографическая подготовка.

3.1Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

3.2Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

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

3.3 Вращения на месте и в продвижении.

Вращением называется поворот на 360 градусов и больше. 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. При исполнении вращений на основном ходу необходимо придерживаться правила: при вращении от бросковой ноги выполняется поджим, на бросковую ногу – хоп (подъём колена). Для обеспечения высокой скорости вращения и стабилизации положения корпуса и бёдер в нужном направлении по окончании вращения руки перед вращением “закрываются”, в точке остановки “открываются”. Голова, сохраняя вертикальное положение, должна принять максимально быстро окончательное направление. Не допускаются наклоны и изгибы корпуса. По мере усвоения техники одиночного вращения можно переходить к кратным вращениям.

3.3 Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении.

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.

4. Базовая специальная подготовка.

4.1 Техника основного хода на месте и в продвижении

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;
- различные переходы на основном ходу

Отработка основного хода с различными перемещениями.

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

4.2. Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.

Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ). Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации, «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-нролла.

Отработка фигур формейшн:

-Построение в круг
- Перемещения в круге: сжатия, вращения
- Построение “Галка”
- Фигура ”Расчёска”
-Волна в линии
- “Волна” в круге
-“Волна” с использованием различных танцевальных фигур
-“Волна” с вращением

4.3 Составление и отработка танцевальных программ.

При составлении программы на данном этапе основная задача- продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход в продвижении, соблюдая осанку- правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять различные перестроения. Учащиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

5. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине “Формейшн” в соответствующей возрастной категории.

6. Промежуточная 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

3-ой год обучения

1.Вводное занятие.

1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена. 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.

1.2 Краткие сведения о виде спорта

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. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. 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.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. 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.

2.3 Подвижные игры. 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.

3. Хореографическая подготовка.

3.1Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

3.2Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

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

3.3 Вращения на месте и в продвижении.

Вращением называется поворот на 360 градусов и больше. 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. При исполнении вращений на основном ходу необходимо придерживаться правила: при вращении от бросковой ноги выполняется поджим, на бросковую ногу – хоп (подъём колена). Для обеспечения высокой скорости вращения и стабилизации положения корпуса и бёдер в нужном направлении по окончании вращения руки перед вращением “закрываются”, в точке остановки “открываются”. Голова, сохраняя вертикальное положение, должна принять максимально быстро окончательное направление. Не допускаются наклоны и изгибы корпуса. По мере усвоения техники одиночного вращения можно переходить к кратным вращениям.

3.3 Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук на месте и в продвижении.

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.

4. Базовая специальная подготовка.

4.1 Техника основного хода на месте и в продвижении

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;
- различные переходы на основном ходу

Отработка основного хода с различными перемещениями.

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

4.2. Танцевание в группе: основные фигуры формейшн, перемещения, переходы из одной фигуры в другую.

Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ). Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации, «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-нролла.

Отработка фигур формейшн:

- Построение в круг
- Перемещения в круге: сжатия, вращения
- Построение “Галка”
- Фигура ”Расчёска”
-Волна в линии
- “Волна” в круге
-“Волна” с использованием различных танцевальных фигур
-“Волна” с вращением

4.3 Составление и отработка танцевальных программ.

При составлении программы на данном этапе основная задача- продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход в продвижении, соблюдая осанку- правильную позицию корпуса, плеч, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять различные перестроения. Учащиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

5. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине “Формейшн” в соответствующей возрастной категории.

6. Промежуточная 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

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИ 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 учащимися 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 в группе. 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 учащееся осваивают базовые упражнения акробатического рок-н-ролла, получают необходимую общую физическую, соответствующую возрастным и психологическим особенностям учащихся, необходимую специальную физическую подготовку, базовые виды шагов(ходов), танцевальные движения.

Уделяется внимание умению учащихся 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 учащихся 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 учащихся 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 учащимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации общеразвивающей 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, беседы, совместные занятия с тренерами смежных видов: акробатами, хореографами, специалистами по фитнесу.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Год обучения	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
1 год	Умение выполнять вращения на 360 градусов	Выполнение вращений в программе с использованием различных дорожек и перемещений.	Исполнение многократных вращений в программе
2год	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений.	Исполнение соревновательной программы на основном
3 год	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур и вращений	Исполнение дорожек шагов и шаговых вариации с использованием джазовых фигур, прыжков и вращений в процессе перемещений	Исполнение соревновательной программы на основном с четкими перестроениями, синхронными вращениями, прыжками и движениями

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