

Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества» города Обнинска, Калужской области

Согласовано

Протокол методического совета

МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»

протокол №1

«28» августа 2025г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
Н.А. Астахов
№ 1340 «28» августа 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

Срок реализации: 7 лет

Возраст обучающихся: 4-17 лет

Составители:

Педагоги дополнительного образования

Ермолина Мария Валерьевна,

Елисеева Оксана Валерьевна,

Маргузова Кристина Сергеевна.

г. Обнинск
2025 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 7 лет, для детей 4-17 лет, стартового, базового, продвинутого-уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Представленная программа направлена на гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры на сопряженное развитие двигательных способностей и обучение специальным упражнениям рок-н-ролла с учетом психофизиологических особенностей обучающихся.

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.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных:

1.Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

2.Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

4.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

5.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7.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».

8.Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах творческой деятельности, рок-н-ролл, как явление социальное, наиболее соответствует менталитету молодежи – он ей близок и понятен. Обусловлена необходимостью формирования и развития с раннего возраста таких качеств как художественный вкус, способность фантазировать и творчески мыслить, развивает в ребенке ответственность, тактичность, взаимовыручку.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает личностно-ориентированный подход современной теории физической культуры, инновационных педагогических технологиях обучения двигательным действиям, теории спортивной тренировки и методики обучения спортивным танцам.

Отличительная особенность состоит в том, что акробатический рок-н-ролл – род спортивных танцев, сочетающих танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими или акробатическими элементами, единственный вид спорта, в котором плотно пересекаются элементы танца и акробатики. Стремительно развивающийся вид спорта, официально признанный Олимпийским комитетом и Федеральным агентством по физической культуре и спорту России.

Программа – модифицированная

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей в возрасте - 4-17 лет

Условия приема набор осуществляется по принципу добровольности, на основании допуска врача (основная группа здоровья), без предъявления требований к наличию у детей специальных умений.

Комплектование групп – одновозрастные.

Уровень освоения программы – стартовый, базовый, продвинутый.

Срок освоения программы – 7 лет

Режим занятий:

1 год обучения: 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год;

2 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год;

3 год обучения: 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год;

4 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год;

5 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год;

6 год обучения: 2 раза по 2 часа и 1 раз 3 часа в неделю, 252 часа в год;

7 год обучения: 2 раза по 2 часа и 1 раз 1 час в неделю; 180 часов в неделю.

Количественный состав детей:

1-3 год обучения (дети 4-9 лет) не менее 15 человек;

4-5 год обучения (дети 10-13 лет) не менее 12 человек;

6-7 год обучения (подростки 14-17 лет) не менее 10 человек.

Формы занятий с детьми основной формой образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи

Цель программы: Средствами танцевально-спортивной подготовки сформировать физически и нравственно здоровую личность, ориентированную в социуме, способную самоопределиваться по отношению к окружающей действительности.

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних упражнений к выполнению других;
- давать знания о принципах выполнения основных движений акробатики;
- освоить навыки и принципы танца акробатический рок-н-ролл, совершенствовать технические возможности танцора;
- обучить сохранению и контролю физического здоровья, грамотности в вопросах гигиены и физических нагрузок.

Воспитательные:

- воспитать художественный вкус;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Развивающие:

- развить образное мышление, пластичность, физическое и духовное совершенствование;
- привить культуру общения, развить способность к пониманию и сопереживанию;
- привить умение работать в коллективе, развить чувство ответственности, пунктуальность;
- укрепление здоровья и гармоничного развития функций организма обучающихся.

1.3. Учебный план 1 года обучения на 36 часов

№	Наименование раздела/темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	0.5	0.5		Беседа
Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка					
2.1	Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	2		2	текущий контроль
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	2		2	
2.3	Бег, подвижные игры	2		2	
2.4	Акробатическая подготовка	2		2	
2.5	Итоговое занятие. Зачет	1.5		1.5	
Раздел 3. Специальная техническая подготовка					
3.1	Основные движения в рок-н-ролле.	2	0.5	1.5	текущий контроль
3.2	Основные ходы в рок-н-ролле.	2			
3.3	Шаговые вариации	2	0.5	1.5	
3.4	Танцевальные фигуры.	3	0.5	1.5	
3.5	Итоговое занятие.	1		1	
Раздел 4. Работа в паре					
4.1	Базовые смены. Введение	2		2	текущий контроль
4.2	Базовые смены на хобби шаге.	3		3	
4.3	Базовые смены на основном шаге	1		1	
4.4	Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе	2		2	
4.5	Танцевальные фигуры на основном шаге	1		1	
4.6	Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге	4		4	
4.7	Итоговое занятие. Зачет	1		1	
Раздел 5. Общее итоговое занятие. Соревнования		1		1	текущий контроль

Раздел 6. Показательные выступления, соревнования	1		1	Творческий отчёт
Итого	36	2	34	

1.4. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Введение

1.1 Тема: Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.

Теория. История развития акробатического рок-н-ролла как вида спорта в мире и в России. Знаменитые русские спортсмены. Знаменитые спортсмены Европы в акробатическом рок-н-ролле. Просмотр видеоматериалов с комментариями педагога с российских и международных соревнований. Акробатический рок-н-ролл – средство физического и духовного развития, оздоровления, самодисциплины, приобретения навыков трудолюбия, самостоятельности, общения в коллективе, стремления к достижению поставленной цели. Правила ТБ и поведения на занятиях.

Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка

2.1 Тема: Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке.

Теория. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки.

Практика. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Тема: Упражнения на развитие силы и координации движений

Практика. Прыжки: на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку на двух ногах. Запрыгивания на скамейку, запрыгивания на шведскую стенку, используя хват руками. Ходьба-выпады, галоп, лягушки (выпрыгивания вверх из положения сидя на корточках).

Упражнения для мышц брюшного пресса: складной нож, подъемы с корпуса к согнутым ногам, сгиб-разгиб, складочки, подъем ног. Приседания. Подтягивания в висе с опорой одной ногой на шведскую стенку. Отжимания от пола с прямым телом. Пистолеты (приседания на одной ноге, вторая выпрямлена вперед, одной рукой опираемся на поручень). Лодочки (исходное положение: лежа на животе, подъем прямых рук и ног). Складочки (исходное положение – лежа на спине, подъем прямых рук и ног до соприкосновения).

2.3 Тема: Бег, подвижные игры

Практика. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол.

2.4 Тема: Акробатическая подготовка

Практика. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упора-приседа, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

2.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, совместная дискуссия.

Раздел 3. Специальная техническая подготовка

3.1 Тема: Основные движения в рок-н-ролле.

Практика. Пружина – подъем на носки и опускание на пятки ритмично, под счет или музыкальный ритм. Пружинящее движение в голеностопе – основа рок-н-рольного основного шага. Музыкальное исполнение пружины. Опускание на пятки в сильную долю такта, подъем на носки в слабую долю такта.

Пружина на двух ногах одновременно. Пружина попеременно. Двойная пружина (по два пружинящих движения сверху вниз на каждую ногу).

Отработка высокой и ритмичной пружины под счет и музыку (темп 44-46 уд.)

Хопы – подъем согнутой в колене ноги под углом 90 градусов к телу, носок смотрит в пол. Хопы с пружиной (хопы с акцентом на «раз») – совмещаем подъем согнутой в колене ноги с одним пружинящим движением голеностопом на подъем и одним на опускание. Движение левой ногой у партнеров и правой у партнерш называется «1-2» (раз-два). Движение правой ногой у партнеров и левой у партнерш называется «3-4» (три-четыре). Исполнение хопов поочередно каждой ногой без остановки под счет или музыкальный ритм. Двойные хопы – подъем и удержание согнутой ноги на два пружинящих движения голеностопом, перемена ног при помощи перескока.

Броски. Техника броска без пружины. Исходное положение: стоя на двух ногах, ноги одна рядом с другой. Выполняем: хоп (резкий подъем согнутой в колене ноги до положения 90 градусов, голеностоп натянут, носок смотрит вниз, опорная нога остается прямой) затем резкое выпрямление ноги под углом 90 градусов к телу - бросок, носок натянут, затем резкий возврат ноги в положение хоп и постановка на пол.

Выполнение броска под счет: «и» – хоп, «раз» – бросок, «и» – хоп, «два» – постановка ноги.

Также как и на хопах, движение левой ногой у партнеров и правой у партнерш называется «раз – два» (кик-степ). Движение правой ногой – у партнеров и левой у партнерш – «три-четыре» (кик степ). Выполнение бросков поочередно каждой ногой (в соответствии с положением в паре – партнер или партнерша).

Отработка резкого подъема ноги в положение хоп и резкого выброса в прямое положение.

Отработка пофазовой фиксации каждого положения ноги (стопа у колена, выпрямленная нога, стопа у колена, ноги на полу), броски через скамейку, броски с задержкой.

Броски с пружиной в темп соединяем два пружинящих движения с одним полным броском (от поднятия ноги с пола до постановки ноги на пол).

Броски с пружиной под музыку – бросок в сильную долю такта, постановка в слабую долю такта (темп музыки 44-46 уд). Чередование хопов и бросков с пружиной под музыку (по 4,2 и по одному).

3.2. Тема: Основные ходы в рок-н-ролле.

Практика. Хобби-шаг: два движения «кик-степ» (соответственно положению в паре: у партнеров с левой ноги, у партнерш с правой) и затем перешагивание (кик-бол-ченч) или «пять и шесть» – два четких шага на месте с высоким подниманием бедра (с правой ноги у партнерш и с левой у партнеров).

Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку: «раз – два» (кик-степ) + «три-четыре» (кик-степ) + «пять и шесть» (кик-бол-ченч) и затем опять по кругу «раз-два» и т. д.

Хобби-шаг с продвижением на «5 и 6» – на счет «5» делаем небольшой шаг вперед на «6» приставляем вторую ногу.

Отработка хобби-шага под счет, под музыку – броски в сильную долю («раз», «три», «пять»), постановка в слабую долю («два», «четыре», «шесть»). Отработка высоты хобби шага – исполнение через скамейку. Отработка резкости и четкости бросков и шагов.

Основной (пружинящий) шаг. Соединяем два пружинящих движения с одним броском. (Тема: «Броски с пружиной в темп»). Исполняем двумя ногами поочередно («раз-два» + «три-четыре») и добавляем «пять и шесть», выполненное с двумя пружинящими движениями голеностопами.

Усвоив траектории движения бросков и последовательность исполнения пружинящих движений, и их сочетания с бросками, приступаем к многократной отработке качества исполнения основного шага. «5 и 6» на основном шаге. Сложно-координационное движение в ногах, исполняемое партнерами для передвижения на основном шаге. Техника исполнения.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «и» поднимаем ногу, согнутую в колене под углом в 90 градусов, носок смотрит в пол. На счет «пять» согнутую ногу выпрямляем перед собой под углом девяносто градусов к туловищу. Одновременно с исполнением движений на эти два счета «и – пять» делаем опорной ногой одно пружинящее движение. Затем, на счет «и» возвращаем выпрямленную ногу в согнутое положение и делаем на счет «шесть» перескок, толкаясь опорной ногой от пола. Подпрыгиваем и переносим вес тела с опорной ноги на другую, а опорную высоко поднимая (как бы переступая через препятствие) ставим на носок впереди себя, чуть дальше опорной ноги. За время исполнения счета «и шесть» делаем еще одно полное пружинящее движение.

Таким образом, за полный счет «и пять – и шесть» исполняем выброс и возврат одной ноги вперед, и осуществляем перемену ног (переносим вес с одной ноги на другую) с двумя пружинящими движениями. Научившись исполнять данное техническое движение медленно, отрабатываем качество его исполнения под счет в темп и затем под медленную музыку. Музыкальное исполнение основного шага – важнейший навык первого года обучения. Основной шаг с продвижением.

Техника исполнения. Броски «раз-два» и «три-четыре» исполняются на месте. Затем исполняем движение «пять и шесть». Во время подскока при перемене ног на счет «шесть» делаем прыжок вперед (настолько далеко, насколько нужно продвинуться). Все движения исполняем с пружиной.

3.3 Тема: Шаговые вариации

Практика. Броски в линейке (руки в стороны, ноги вместе) вправо и влево поочередно каждой ногой с постановкой на пол между броском. Разучиваем сначала просто броски, а затем добавляем одно пружинистое движение голеностопом на каждый

бросок. Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход «раз-два, три-четыре, пять и шесть»

Броски с пружиной в одну сторону. Исполняются четыре броска двумя ногами поочередно на счет «раз-два, три-четыре». Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход. Отрабатываем броски под счет, затем по мере точного попадания в акценты счета – под медленную музыку (темп. 44-46 уд). Аналогично исполнению основного шага, все броски делаем в сильную долю такта, все шаги и постановки – в слабую.

3.4 Тема: Танцевальные фигуры

Теория. Понятие о музыкальном движении в акробатическом рок-н-ролле. Ритмичность исполнения. Резкость исполнения. Фиксация точки. Расположение тела танцора на площадке. Ракурсы исполнения.

Практика. Фигура «Звездочка». Исходное положение: руки согнуты в локтях, перед грудью, локти отведены в стороны, ноги вместе.

На счет «раз» – прыжком ставим ноги на ширине плеч, руки вверх и в стороны. Фиксируем точку.

На счет «два» – легким прыжком возвращаемся в исходное положение.

На счет три – прыжком ноги на ширине плеч, руки вниз и в стороны.

На счет «четыре» – прыжком возвращаемся в исходное положение. Между полным циклом фигуры исполняем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход.

Танцевальная фигура «Уголок». Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища.

На счет «и» – руки согнуты в локтях перед грудью, правая нога согнута в колене

На счет «раз» – ноги на ширине плеч, руки резко выброшены в стороны. На счет «и» – опора на правую ногу, левая согнута в колене, руки согнуты в локтях перед грудью

На счет «два» – опора на правую ногу, левая полу - пальцами касается пола позади правой ноги. Правая рука резко выпрямляется вправо (фиксируем точку), левая – вверх. Далее, на счет «и» – левая нога согнута в колене, опора на правую ногу, руки перед грудью согнуты в локтях

На счет «три» – ноги на ширине плеч, руки резко выпрямлены в стороны (фиксируем точку).

На счет «и» – опора на левую ногу, правая согнута в колене, руки перед грудью.

На счет «четыре» – опора на левую ногу, правая касается пола позади левой ноги полу - пальцами. Левая рука резко выбрасывается влево, правая вверх (фиксируем точку)

Исполнение с пружиной под музыку: акценты в сильные доли на счета «раз», «два», «три» и «четыре». Слабые доли на счета «и».

3.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, совместная дискуссия.

Раздел 4. Работа в паре

Тема 4.1: Базовые смены. Ведение

Теория. Основы ведения. Контакт в паре (понятие о натяжении рук). Контактная рука (партнер – левая, партнерша правая рука). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота».

Практика. Подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси. Верхняя смена (длинный вариант). Техника ведения.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед себя рук. Партнер держит правую руку дамы левой рукой.

Подтягивая партнершу вперед - на себя, уступает ей дорогу, делая шаг в левую сторону и поворачиваясь лицом на зрителя. Партнерша делает шаг вперед прямо перед собой.

Руки партнеров, поднимаясь до уровня головы партнерши, образуют овал (петельку), которую партнер опускает через голову партнерши до уровня талии, разворачивая, таким образом, партнершу перед собой. В этот момент оба партнера развернуты на зрителя. Затем партнер выполняет отталкивающее движение партнерши от себя и одновременно делает шаг на свое прежнее место и поворачивается лицом к партнерше, тоже поменяв свое положение лицом к партнеру.

Нижняя смена. Техника ведения.

Исходное положение – то же что и в верхней смене. Партнер выполняет подтягивание партнерши вперед к себе, одновременно делая поворот вокруг своей оси влево на 180 градусов. Он как бы оборачивает вокруг себя свою руку и контактную руку партнерши. Партнерша делает шаг вперед. Оба партнера смотрят в одну сторону.

Затем партнер начинает двигаться назад и давить спиной на руку партнерши. Отпуская контакт.

Партнерша делает шаг вперед и одновременно поворот лицом к партнеру. Рука партнерши скользит по его спине, а затем по выпрямленной левой (контактной) руке. В конце движения партнеры берутся за руки как в начале смены.

Крендель (восьмерка). Техника ведения. Исходное положение – то же.

Партнер выполняет подтягивание партнерши вперед и вправо от себя, протягивая ей вторую руку.

Партнерша делает шаг, вперед берет партнера за вторую руку. Обе руки поднимаются вверх над головами, образуя фигуру в виде восьмерки. Партнерша стоит справа от партнера и чуть впереди него. Следующим движением опускаем руки партнеров за головы, ими разъединяя скользящим движением оба контакта, партнеры расходятся в разные стороны на расстояние вытянутых рук. В конце смены партнеры берутся за руку (партнер правой рукой держит партнершу за левую руку).

После освоения последовательности исполнения движений в этих сменах, приступаем к отработке четкости ракурсов (положений тел партнеров) исполнения и ясности команд ведения.

Тема 4.2: Базовые смены на хобби шаге.

Практика. Верхняя смена (длинный вариант). Техника исполнения с хобби-шагом.

Исходное положение – Тема «Техника ведения верхней смены». В исходном положении выполняются два броска «раз-два» и «три– четыре» обоими партнерами. Партнер делает броски ногами чуть в стороны, партнерша – прямо перед собой (чтобы не столкнулись ногами). На счет «5 и 6» партнерша делает правой ногой шаг вперед и, приставляя левую ногу, делает поворот вокруг своей оси в сторону зрителя. Партнер тянет партнершу за руку на себя и вверх, образуя петельку в руках.

Делает шаг в сторону, уступая дорогу партнерше. На «раз-два» оба партнера делают бросок (каждый своей ногой). На счет «три-четыре» партнер делает отталкивающее движение и поворот партнерши и себя лицом друг к другу. Оба партнера делают бросок «три-четыре» (каждый соответственной ногой).

Нижняя смена. Техника исполнения с хобби-шагом. Исходное положение – то же. В исходном положении оба партнера делают два броска «раз-два» и «три-четыре».

На счет «5» партнерша делает шаг вперед правой ногой, на счет «6» приставляет левую ногу. Партнер на счет «5 и 6» делает два шага (начиная с левой ноги) поворачиваясь вокруг своей оси влево. Партнеры стоят рядом лицом в одну сторону.

На счет «раз-два» партнеры исполняют бросок «раз-два» перед собой. На счет «три-четыре» партнерша делает поворот вокруг своей оси лицом к партнеру одновременно с броском «три-четыре». Партнер делает бросок «три-четыре» сдвигаясь назад.

Выход в линию через нижнюю смену, через верхнюю смену. Принцип исполнения смен сохраняется. Меняется только ракурс положения тел партнеров после исполнения смен. Тело партнеров разворачивается в нужную сторону на любой счет после того, как партнеры поменяются, местами выполнив смены.

Ворота дамы, ворота партнера. Заучивание и отработка техники ведения основных базовых смен. Отработка исполнения базовых смен на хобби-шаге.

Тема 4.3: Базовые смены на основном шаге

Практика. Изучается исполнение описанных выше смен с применением основного (пружинящего) шага. Техника исполнения смен и очередность, и ракурс исполнения бросков – те же, что и при хобби-шаге.

Тема 4.4: Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе

Практика. Понятие о синхронности исполнения танцевальных фигур в паре. Отработка изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров на хобби-шаге. Отработка синхронности и четкости исполнения.

Тема 4.5: Танцевальные фигуры на основном шаге

Практика. Отработка изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров на хобби-шаге. Отработка синхронности и четкости исполнения.

Тема 4.6: Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге

Практика. Предполагается изучение и исполнение составленной с помощью педагога учебно-танцевальной композиции, состоящей из изученных смен, фигур и шаговых вариаций. Композиция разбирается и осваивается сначала на хобби-шаге. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге.

Содержание (примерное) танцевальной композиции: не менее 5 различных базовых смен, не менее 5 различных танцевальных фигур и шаговых вариаций. Длительностью 1 мин (+5 сек). Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Пример учебно-тренировочной композиции:

Фигура «Уголок» – основной шаг на месте с поворотом партнеров на счет «5 и 6» друг к другу – верхняя смена – верхняя смена, выход в линию – основной шаг – броски в линейке – основной шаг с поворотом партнеров на счет «5 и 6» лицом друг к другу – верхняя смена со сменой ракурса (партнерша выходит вперед лицом к зрителю) – основной шаг (полный цикл) – фигура «Звездочка» – основной шаг (полный цикл) – на «5 и 6» поворот партнерши лицом к партнеру спиной к зрителю – основной шаг – смена «крэндель» – основной шаг – смена «ворота» – основной шаг с поворотом на «5 и 6» лицом к зрителю – шаговая вариация «броски в одну сторону» – основной шаг с поворотом партнеров на «5 и 6» лицом друг к другу – нижняя смена – основной шаг (полный цикл). Практические занятия. Заучивание и многократная отработка и повторение учебно-тренировочной композиции, отдельных элементов композиции.

Тема 4.7: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, совместная дискуссия.

Раздел 5. Общее итоговое занятие. Соревнования

Практика. Подведение итогов. Соревнования.

Раздел 6. Показательные выступления, соревнования

Практика. Выступления, соревнования.

Учебный план 2 года обучения на 72 часа

№	Наименование занятий	раздела/темы	Количество часов			Формы аттеста- ции/контроля
			всего	теория	практика	
Раздел 1. Ведение						
1.1	Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила		0.5	0.5		Беседа

	поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.				
Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка					
2.1	Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	4		4	текущий контроль
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	4		4	
2.3	Бег, подвижные игры	2		2	
2.4	Акробатическая подготовка	4	1	3	
2.5	Итоговое занятие. Зачет	1.5			Педагогическая диагностика
Раздел 3. Специальная техническая подготовка					
3.1	Основные движения в рок-н-ролле.	4	0.5	3.5	текущий контроль
3.2	Основные ходы в рок-н-ролле.	5		5	
3.3	Шаговые вариации	2		2	
3.4	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	4		4	
3.5	Итоговое занятие.	1		1	Педагогическая диагностика
Раздел 4. Работа в паре					
4.1	Базовые смены. Ведение	5	1	4	текущий контроль
4.2	Базовые смены на хобби шаге.	4		4	
4.3	Базовые смены на основном шаге	2		2	
4.4	Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе	4		4	
4.5	Танцевальные фигуры на основном шаге	4		4	
4.6	Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге	8		8	
4.7	Составление и отработка учебно-тренировочной композиции на основном шаге	9		9	
4.8	Итоговое занятие. Соревнования	1		1	Педагогическая диагностика. Соревнования
Раздел 5. Общее итоговое занятие.		1		1	Концерт
Раздел 6. Показательные выступления. Выступление на соревнованиях для начинающих категорий танцоров («Е класс», «Д» класс)		2		2	Творческий отчёт. Соревнования
Итого		72	3	69	

**Содержание программы
2 год обучения**

Раздел 1. Введение

1.1 Тема: Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.

Теория. История развития акробатического рок-н-ролла как вида спорта в мире и в России. Знаменитые русские спортсмены. Знаменитые спортсмены Европы в акробатическом рок-н-ролле. Просмотр видеоматериалов с комментариями педагога с российских и международных соревнований. Акробатический рок-н-ролл – средство физического и духовного развития, оздоровления, самодисциплины, приобретения навыков трудолюбия, самостоятельности, общения в коллективе, стремления к достижению поставленной цели. Система проведения соревнований в России. Понятие о разрядах. Просмотр видеоматериалов с комментариями педагога с российских и международных соревнований.

Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка

2.1 Тема: Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке

Теория. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки.

Практика. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Тема: Упражнения на развитие силы и координации движений

Практика. Прыжки: на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку на двух ногах. Запрыгивания на скамейку, запрыгивания на шведскую стенку, используя хват руками. Ходьба-выпады, галоп, лягушки (выпрыгивания вверх из положения сидя на корточках).

Упражнения для мышц брюшного пресса: складной нож, подъемы с корпуса к согнутым ногам, сгиб-разгиб, складочки, подъем ног. Приседания. Подтягивания в висе с опорой одной ногой на шведскую стенку. Отжимания от пола с прямым телом. Пистолеты (приседания на одной ноге, вторая выпрямлена вперед, одной рукой опираемся на поручень). Лодочки (исходное положение: лежа на животе, подъем прямых рук и ног). Складочки (исходное положение – лежа на спине, подъем прямых рук и ног до соприкосновения).

2.3 Тема: Бег, подвижные игры

Практика. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол.

2.4 Тема: Акробатическая подготовка

Практика. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упора-приседа, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

2.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Зачет, выступление.

Раздел 3. Специальная техническая подготовка

3.1 Тема: Основные движения в рок-н-ролле.

Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м году обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов.

Практика. Пружина – подъем на носки и опускание на пятки ритмично, под счет или музыкальный ритм. Пружинящее движение в голеностопе – основа рок-н-рольного основного шага. Музыкальное исполнение пружины. Опускание на пятки в сильную долю такта, подъем на носки в слабую долю такта. Пружина на двух ногах одновременно. Пружина попеременно. Двойная пружина (по два пружинящих движения сверху вниз на каждую ногу). Отработка высокой и ритмичной пружины под счет и музыку (темп 44-46 уд.)

Хопы – подъем согнутой в колене ноги под углом 90 градусов к телу, носок смотрит в пол. Хопы с пружиной (хопы с акцентом на «раз») – совмещаем подъем согнутой в колене ноги с одним пружинящим движением голеностопом на подъем и одним на опускание. Исполнение хопов поочередно каждой ногой без остановки под счет или музыкальный ритм. Двойные хопы – подъем и удержание согнутой ноги на два пружинящих движения голеностопом, перемена ног при помощи перескока. Броски.

Выполнение бросков поочередно каждой ногой (в соответствии с положением в паре – партнер или партнерша). Отработка резкого подъема ноги в положение хоп и резкого выброса в прямое положение. Отработка пофазовой фиксации каждого положения ноги (стопа у колена, выпрямленная нога, стопа у колена, ноги на полу), броски через скамейку, броски с задержкой. Броски с пружиной в темп.

Броски с пружиной под музыку – бросок в сильную долю такта, постановка в слабую долю (темп музыки 44-46 уд). Чередование хопов и бросков с пружиной под музыку (по 4,2 и по одному).

Изучение новых движений.

Продолжаем изучение новых движений и подводящих упражнений для освоения и успешного исполнения основных ходов. Совмещение простых хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Четкая проработка каждого положения ноги на каждую фазу. Исполнение под счет, в темп и под музыку. Совмещение двойных хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Усиленный толчок и перескок при переходе от хопа «3-4» к движению «5 и 6». Исполнение под счет, в темп и в музыку.

Упражнение для развития высоты пружины и броска: хоп + бросок через препятствие. Многократное исполнение в темп.

3.2. Тема: Основные ходы в рок-н-ролле.

Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м году обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов.

Практика. Хобби-шаг. Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку. Отработка высоты бросков, четкости фаз движения ног. Отработка точного исполнения в музыку.

Основной (пружинящий) шаг. Музыкальное исполнение основного шага. Исполнение основного шага в темп и в музыку в паре. Основной шаг с продвижением. Исполнение основного шага без остановки по 20, 30 секунд для выносливости. Отработка

высоты бросков на основном шаге (броски с пружиной через препятствие).

Отработка «5 и 6». Упражнение «5 и 6 – перескок». Пофазово четко фиксируем положение ноги на «и 5 и» на перескок делаем акцентированию высокий прыжок, меняя ноги на счет «6».

3.3 Тема: Шаговые вариации

Практика. Повторение и отработка изученных шаговых вариаций: броски в линейке вправо и влево, броски в одну сторону. Отработка высоты и четкости броска. Отработка постановки корпуса во время броска, удержание правильной осанки при исполнении бросков. Изучение нового материала. Броски с хопами.

Исходное положение – ноги вместе, руки выпрямлены в стороны. На счет «раз-два» выполняем два броска с перескоком поочередно правой и левой ногой. На счет «три-четыре» два хопы с перескоком поочередно сначала правой, потом левой ногой. Заканчиваем исполнением «пять и шесть» и затем полный цикл основного шага. Броски с элементами танцевальных фигур. Возможно сочетание различных видов изученных шаговых вариаций с включением между бросками простых импровизаций изученных танцевальных фигур (возможно упрощенных). Данная тема – это продукт творчества и импровизированных движений, придуманных педагогом. Отработка четкости исполнения. Исполнение под музыку.

3.4 Тема: Танцевальные фигуры

Повторение и отработка ранее изученных танцевальных фигур «звездочка» и «уголок». Отработка держания точки под медленную музыку 42-44 такта в минуту. Изучение нового материала.

Теория. Понятие о музыкальном движении в акробатическом рок-н-ролле. Ритмичность исполнения. Резкость исполнения. Фиксация точки. Расположение тела танцора на площадке. Ракурсы исполнения.

Практика. Танцевальные фигуры «вращение», «крест», «поворот», «приседание с точкой», «приседание в упор лежа». Танцевальная фигура «вращение». Понятие о вращениях в танце (осанка, удержание точки взглядом). Исходное положение – ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях. Выполняется вращение вокруг своей оси, на правой ноге, в правую сторону при помощи отталкивания левой ногой от пола. Во время поворота левая нога согнута в колене и прижата к правой ноге. После вращения – возврат в исходное положение.

«Вращение с пружиной» – добавляем во время вращения на правой ноге одно пружинящее движение голеностопом («три-четыре»). Соединяем вращение с основным шагом: «пять и шесть, раз-два – броски ногами (основной шаг), на счет «три-четыре» исполняем вращение на правой ноге. После вращения – исходное положение, «пять и шесть» – основной шаг.

Разучивание последовательности движений, отработка четкости, точности и музыкальности движений. Исполнение с пружиной под музыку: акценты в сильные доли на счета «раз», «два», «три» и «четыре». Слабые доли на счета «и».

Танцевальная фигура «крест». Исходное положение – ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях. На счет «раз» – прыжком ставим ноги на ширине плеч, правая рука вверх и в сторону левая рука вниз и в сторону. Фиксируем точку. На счет «два» – легким прыжком возвращаемся в исходное положение. На счет три – прыжком ноги на ширине плеч, правая рука вниз и в сторону, левая рука вверх и в сторону. Фиксируем

точку. На счет «четыре» – прыжком возвращаемся в исходное положение. Между полным циклом фигуры исполняем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход.

3.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 4. Работа в паре

Тема 4.1: Базовые смены. Ведение

Теория. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м году обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов:

-базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота»;

-техники ведения: подтягивание и отталкивание в паре. Поворота дамы вокруг своей оси.

Изучение нового материала.

Базовые смены «променад простой», «променад с опорой на бедро», «спин», «верхний спин».

Практика. Базовая смена «Простой променад». Исходное положение – партнеры стоят в паре, держась за контактную руку, лицом друг к другу, ноги вместе, руки выпрямлены в стороны. На счет «раз-два» партнер подтягивает партнершу к себе - вправо и одновременно поворачивает ее на 180 градусов левым плечом к своему правому плечу. Левую руку партнерша кладет на плечо партнера. Партнер правую руку кладет партнерше на правый бок. Фиксируем положение – променад.

На счет «три-четыре» партнер толкает партнершу в спину правой рукой в спину перед собой прямо. Левую руку поднимает, образуя ворота, под которыми проходит партнерша. Пройдя под воротами, партнерша завершает поворот через правое плечо, не размыкая контакта, за руку с партнером до положения лицом друг к другу (возвращаемся в исходное положение).

Базовая смена «променад с опорой на бедро». Исходное положение – партнеры стоят в паре, партнер держит партнершу правой рукой за правую руку, лицом друг к другу, ноги вместе, руки выпрямлены в стороны.

На счет «раз-два» партнер подтягивает и одновременно разворачивает партнершу на 180 градусов к себе - вправо. Партнерша встает левым боком к правому боку партнера. Правые руки партнеров сгибаются в локте и кладутся на бедро партнерше. Левая рука партнерши кладется в левую руку партнера. Фиксируем положение – променад с опорой на бедро.

Затем, на счет «три-четыре» правой рукой партнер толкает партнершу в спину вперед, левой рукой делает петлю-ворота для того, чтобы партнерша под ними прошла и повернулась через правое плечо лицом к партнеру. Руки партнеров не размыкаются. Партнеры стоят лицом друг к другу, держась за руки перекрестно.

Базовая смена «спин». Исходное положение – партнеры стоят в паре, держась за контактную руку, лицом друг к другу, ноги вместе, руки выпрямлены в стороны. На

счет «раз-два» партнер подтягивает партнершу к себе и поворачивает ее перед собой вокруг ее оси вправо, перекладывая ее руку из левой руки в правую. Партнерша упирается правой рукой в левую руку партнера, стоя правым боком к лицу партнера, лицом к зрителю. На счет «три-четыре» партнер толкает партнершу в ладонь. Партнерша жестко держит руку и получив толчок в ладонь, выполняет вращение вокруг своей оси через правое плечо до положения лицом к партнеру (исходное положение держась за руки).

Базовая смена «верхний спин». Исходное положение – партнеры стоят в паре, держась, за контактную руку лицом друг к другу, ноги вместе, руки выпрямлены в стороны. На счет «раз-два» партнер подтягивает партнершу к себе и перекладывает ее контактную руку в свою правую руку, поднимая ее до уровня своего лица. Образуется так называемое «окошко» (овал). Затем, на счет «три-четыре» партнер поворачивает партнершу вокруг ее оси вправо, толкая в жесткую руку. Партнерша выполняет вращение вокруг своей оси на 360 градусов, на правой ноге до положения лицом к партнеру. После вращения, партнеры берутся за исходные контактные руки.

После освоения последовательности исполнения движений в этих сменах, приступаем к отработке четкости ракурсов (положений тел партнеров) исполнения и ясности команд ведения.

Тема 4.2: Базовые смены на хобби шаге.

Практика. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1 -м году обучения данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов:

- базовые смены на хобби-ходе: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота»;
- подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси.

Изучение нового материала. Базовые смены «променад простой», «променад с опорой на бедро», «спин», «верхний спин» на хобби-шаге.

Базовая смена «Простой променад». Исходное положение – партнеры стоят в паре, держась, за контактную руку лицом друг к другу, ноги вместе, руки выпрямлены в стороны.

Партнеры выполняют броски «раз-два» и «три-четыре» хобби-шага, на счет «пять» партнер подтягивает партнершу к себе вправо и на счет «шесть» поворачивает ее на 180 градусов левым плечом к своему правому плечу. Левую руку партнерша кладет на плечо партнера. Партнер правую руку кладет партнерше на правый бок. Фиксируем положение – променад и партнеры выполняют два броска «раз-два» стоя лицом в одну сторону.

На бросок «пять» партнер толкает партнершу в спину правой рукой в спину перед собой прямо. Левую руку поднимает, образуя ворота, под которыми проходит партнерша. Пройдя под «воротами», партнерша завершает поворот через правое плечо, не размыкая контакта за руку с партнером до положения, лицом друг к другу, выполняем шаг «шесть». Базовая смена «променад с опорой на бедро». Исходное положение –

партнеры стоят в паре, партнер держит партнершу правой рукой за правую руку, лицом друг к другу, ноги вместе, руки выпрямлены в стороны.

Партнеры выполняют броски «раз-два» и «три-четыре» хобби-шага, на счет «пять» партнер подтягивает и одновременно разворачивает партнершу на 180 градусов к себе - вправо. Партнерша встает левым боком к правому боку партнера. Правые руки партнеров сгибаются в локте и кладутся на бедро партнерше. Левая рука партнерши кладется в левую руку партнера. Фиксируем положение – променад с опорой на бедро.

Затем, на счет «три-четыре» правой рукой партнер толкает партнершу в спину вперед, левой рукой делает петлю - «ворота» для того, чтобы партнерша под ними прошла и повернулась через правое плечо лицом к партнеру. Руки партнеров не смыкаются. Партнеры стоят лицом друг к другу, держась за руки перекрестно.

Базовая смена «спин». Исходное положение – партнеры стоят в паре, держась, за контактную руку лицом друг к другу, ноги вместе, руки выпрямлены в стороны. Партнеры выполняют броски «раз-два» и «три-четыре» хобби-шага, на счет «пять» партнер подтягивает партнершу к себе и поворачивает ее перед собой вокруг ее оси вправо, перекладывая ее руку из левой руки в правую. Партнерша упирается правой рукой в левую руку партнера, стоя правым боком к лицу партнера, лицом к зрителю и приставляет шаг «шесть».

На счет «три» партнер толкает партнершу в ладонь. Партнерша жестко держит руку и, получив толчок в ладонь, выполняет вращение вокруг своей оси на правой ноге, левая согнута в колене (поджим) через правое плечо до положения лицом к партнеру (исходное положение: держась за руки). Поджатая нога приставляется к опорной ноге – счет «четыре».

Базовая смена «верхний спин». Исходное положение – партнеры стоят в паре, держась, за контактную руку лицом друг к другу, ноги вместе, руки выпрямлены в стороны. Партнеры выполняют броски «раз-два» и «три-четыре» хобби-шага, на счет «пять» партнер подтягивает партнершу к себе и перекладывает ее контактную руку в свою правую руку, поднимая ее до уровня своего лица. Образуется так называемое «окошко» (овал). Партнерша приставляет шаг «шесть».

Затем, на счет «три-четыре» партнер поворачивает партнершу вокруг ее оси, вправо толкая в жесткую руку. Партнерша выполняет вращение вокруг своей оси на 360 градусов, на правой ноге (левая выполняет поджим) до положения лицом к партнеру. После вращения, партнеры берутся за исходные контактные руки, партнерша приставляет левую ногу – счет «шесть».

После освоения последовательности исполнения движений в этих сменах, приступаем к отработке четкости ракурсов (положений тел партнеров) исполнения в совокупности с исполнением четких и высоких бросков хобби-шага.

Тема 4.3: Базовые смены на основном шаге

Практика. Изучается исполнение описанных выше смен с применением основного (пружинящего) шага. Техника исполнения смен, очередность и ракурс исполне-

ния бросков – те же, что и при хобби-шаге. После освоения последовательности исполнения движений – многократная отработка резкости и силы движений, а также четкости и уверенности в исполнении.

Тема 4.4: Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе

Теория. Понятие о самостоятельной работе в парах. Взаимоотношение в парах. Воспитание настойчивости и терпения для достижения наилучшего исполнения изучаемого материала.

Практика. Понятие о синхронности исполнения танцевальных фигур в паре. Отработка изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров на хобби-шаге. Отработка синхронности и четкости исполнения.

Тема 4.5: Танцевальные фигуры на основном шаге

Практика. Отработка изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров на хобби-шаге. Отработка синхронности и четкости исполнения.

Тема 4.6: Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге

Практика. На основании составленной на первом году обучения учебно-тренировочной композиции, предполагается дальнейшая отработка качества исполнения этой композиции на хобби-шаге. По мере усвоения и запоминания движений, возможно усложнение и разнообразие содержания (элементов входящих в состав) учебно-тренировочной композиции.

В каждой отдельно взятой паре по мере усвоения ранее изученного танца (учебно-тренировочной композиции) педагог вносит различные изменения: добавляет изученные в текущем году танцевальные фигуры и базовые смены, варьирует их сочетания в разных парах танцоров для достижения максимального разнообразия учебно-тренировочных композиций.

Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Длительность танцевальной композиции может составлять 1 мин. или 1 мин. 30 сек (+ – 5 сек), в зависимости от способности пары танцоров освоить ту или иную продолжительность танца.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно-тренировочной композиции, отдельных элементов композиции. Проход учебно-тренировочной композиции целиком под счет и музыку.

Тема 4.7: Составление и отработка учебно-тренировочной композиции на основном шаге

Практика. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге. Путем многократного повторения и отработки как всей композиции целиком, так и отдельных ее элементов и частей танцоры стараются достичь максимально возможного качества исполнения танца: четкости и правильности исполнения движений.

Тема 4.8: Итоговое занятие. Соревнования

Практика. Подведение итогов, совместная дискуссия.

Раздел 5. Общее итоговое занятие.

Практика. Участие в концерте для родителей

Раздел 6. Показательные выступления, соревнования

Практика. Выступление на соревнованиях для начинающих категорий танцоров («Е класс», «Д» класс)

Учебный план 3 года обучения на 36 часов

№	Наименование раздела/темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	0.5	0.5		Беседа
Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка					
2.1	Разминка, разогрев	2		2	текущий контроль
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	2		2	
2.3	Бег, подвижные игры	2		2	
2.4	Акробатическая подготовка	2		2	
2.5	Итоговое занятие. Зачет	1.5		1.5	
Раздел 3. Специальная техническая подготовка					
3.1	Основные движения в рок-н-ролле.	2		2	текущий контроль
3.2	Основные ходы в рок-н-ролле.	2		2	
3.3	Шаговые вариации	2		2	
3.4	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	3	0.5	2.5	
3.5	Итоговое занятие.	1		1	

Раздел 4. Работа в паре					
4.1	Базовые смены. Ведение	2		2	текущий контроль
4.2	Базовые смены на хобби шаге.	3		3	
4.3	Базовые смены на основном шаге	1		1	
4.4	Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе	2		2	
4.5	Танцевальные фигуры на основном шаге	1		1	
4.6	Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге	2		2	
4.7	Составление и отработка учебно-тренировочной композиции на основном шаге	2		2	
4.8	Итоговое занятие. Соревнования	1		1	текущий контроль
Раздел 5. Общее итоговое занятие.		1		1	Концерт
Раздел 6. Показательные выступления. Выступление на соревнованиях для начинающих категорий танцоров («Е класс», «Д» класс)		1		1	Творческий отчёт. Соревнования
Итого		36	1	35	

Содержание программы 3 год обучения

Раздел 1. Ведение

1.1 Тема: Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.

Теория. Акробатический рок-н-ролл – средство физического и духовного развития, оздоровления, самодисциплины, приобретения навыков трудолюбия, самостоятельности, общения в коллективе, стремления к достижению поставленной цели. Система проведения соревнований в России. Понятие о разрядах. Просмотр видеоматериалов с комментариями педагога с российских и международных соревнований.

Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка

2.1 Тема: Разминка, разогрев

Теория. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки.

Практика. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Тема: Упражнения на развитие силы и координации движений

Практика. Прыжки: на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки через скалку, прыжки через скамейку на двух ногах. Запрыгивания на скамейку, запрыгивания на шведскую стенку, используя хват руками. Ходьба-выпады, галоп, лягушки (выпрыгивания вверх из положения сидя на корточках).

Упражнения для мышц брюшного пресса: складной нож, подъемы с корпуса к согнутым ногам, сгиб-разгиб, складочки, подъем ног. Приседания. Подтягивания в висе с опорой одной ногой на шведскую стенку. Отжимания от пола с прямым телом. Пистолеты (приседания на одной ноге, вторая выпрямлена вперед, одной рукой опираемся на поручень). Лодочки (исходное положение: лежа на животе, подъем прямых рук и ног). Складочки (исходное положение – лежа на спине, подъем прямых рук и ног до соприкосновения).

2.3 Тема: Бег, подвижные игры

Практика. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол.

2.4 Тема: Акробатическая подготовка

Практика. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упора-приседа, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

2.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 3. Специальная техническая подготовка

3.1 Тема: Основные движения в рок-н-ролле

Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м и 2-м году обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов.

Практика. Пружина – подъем на носки и опускание на пятки ритмично, под счет или музыкальный ритм. Пружинящее движение в голеностопе – основа рок-н-рольного основного шага. Музыкальное исполнение пружины. Опускание на пятки в сильную долю такта, подъем на носки в слабую долю такта. Пружина на двух ногах одновременно. Пружина попеременно. Двойная пружина (по два пружинящих движения сверху вниз на каждую ногу). Отработка высокой и ритмичной пружины под счет и музыку (темп 44-46 уд.)

Хопы – подъем согнутой в колене ноги под углом 90 градусов к телу, носок смотрит в пол. Хопы с пружиной (хопы с акцентом на «раз») – совмещаем подъем согнутой в колене ноги с одним пружинящим движением голеностопом на подъем и одним на опускание. Исполнение хопов поочередно каждой ногой без остановки под счет или музыкальный ритм. Двойные хопы – подъем и удержание согнутой ноги на два пружинящих движения голеностопом, перемена ног при помощи перескока. Броски.

Выполнение бросков поочередно каждой ногой (в соответствии с положением в паре – партнер или партнерша). Отработка резкого подъема ноги в положение хоп и резкого выброса в прямое положение. Отработка пофазовой фиксации каждого положения ноги (стопа у колена, выпрямленная нога, стопа у колена, ноги на полу), броски через скамейку, броски с задержкой. Броски с пружиной в темп.

Броски с пружиной под музыку – бросок в сильную долю такта, постановка в слабую долю (темп музыки 44-46 уд). Чередование хопов и бросков с пружиной под музыку (по 4,2 и по одному).

Изучение новых движений.

Совмещение простых хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Четкая проработка каждого положения ноги на каждую фазу. Исполнение под счет, в темп и под музыку. Совмещение двойных хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Усиленный толчок и перескок при переходе от хопа «3-4» к движению «5 и 6». Исполнение под счет, в темп и в музыку.

Упражнение для развития высоты пружины и броска: хоп + бросок через препятствие. Многократное исполнение в темп. Исполнение под музыку темпом 46 уд. 48 уд.

3.2. Тема: Основные ходы в рок-н-ролле.

Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м и 2-м году обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов.

Практика. Хобби-шаг. Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку. Отработка высоты бросков, четкости фаз движения ног. Отработка точного исполнения в музыку. Основной (пружинящий) шаг.

Отработка музыкального исполнения основного шага. Отработка исполнения основного шага в темп и в музыку в паре. Основной шаг с продвижением. Исполнение основного шага без остановки по 20, 30 секунд для выносливости. Отработка высоты бросков на основном шаге (броски с пружиной через препятствие).

Отработка «5 и 6». Упражнение «5 и 6 – перескок». Пофазово четко фиксируем положение ноги на «и 5 и» на перескок делаем акцентировано высокий прыжок, меняя ноги на счет «6».

3.3 Тема: Шаговые вариации

Практика. Повторение и отработка изученных шаговых вариаций: броски в линейке вправо и влево, броски в одну сторону. Отработка высоты и четкости броска. Отработка постановки корпуса во время броска, удержание правильной осанки при исполнении бросков. Изучение нового материала.

Броски с элементами танцевальных фигур. Возможно сочетание различных видов изученных шаговых вариаций с включением между бросками простых импровизаций изученных танцевальных фигур (возможно упрощенных). Данная тема – это продукт творчества и импровизированных движений, придуманных педагогом. Отработка четкости исполнения. Исполнение под музыку.

3.4 Тема: Танцевальные фигуры в одиночном исполнении

Теория. Понятие о музыкальном движении в акробатическом рок-н-ролле. Ритмичность исполнения. Резкость исполнения. Фиксация точки. Расположение тела танцора на площадке. Ракурсы исполнения.

Практика. Повторение и отработка ранее изученных танцевальных фигур «звездочка», «уголок», «вращение», «крест», «поворот», «приседание в упор лежа». Отработка держания точки под медленную музыку 42-44 такт, в мин.

Изучение нового материала. Совместно с педагогом составляем новые танцевальные фигуры, которые представляют собой импровизацию с использованием элементов ранее изученных танцевальных фигур.

3.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 4. Работа в паре

Тема 4.1: Базовые смены. Ведение

Теория. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м и 2-м году обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов:

Практика. - базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», «променад простой», «променад с опорой на бедро», «спин», «верхний спин»;

- техники ведения: подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси.

Изучение нового материала. Базовые смены «вальс», «верхняя смена – выход в линию с поворотом», варианты «ворот», варианты «спинов».

Тема 4.2: Базовые смены на хобби шаге.

Практика. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1 -м и 2-м году обучения данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов:

- базовые смены на хобби-ходе: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», «променад простой», «променад с опорой на бедро», «спин», «верхний спин»;

- подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси.

Изучение нового материала. Базовые смены «вальс», «верхняя смена – выход в линию с поворотом», варианты «ворот», варианты «спинов».

После освоения последовательности исполнения движений в этих сменах, приступаем к отработке четкости ракурсов(положений тел партнеров) исполнения в совокупности с исполнением четких и высоких бросков хобби-шага.

Тема 4.3: Базовые смены на основном шаге

Практика. Изучается исполнение описанных выше смен с применением основного (пружинящего) шага. Техника исполнения смен, очередность и ракурс исполнения бросков – те же, что и при хобби-шаге. После освоения последовательности исполнения движений – многократная отработка резкости и силы движений, а также четкости и уверенности в исполнении.

Тема 4.4: Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе

Теория. Понятие о самостоятельной работе в парах. Взаимоотношение в парах. Воспитание настойчивости и терпения для достижения наилучшего исполнения изучаемого материала.

Практика. Понятие о синхронности исполнения танцевальных фигур в паре. Отработка изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров на хобби-шаге. Отработка синхронности и четкости исполнения.

Тема 4.5: Танцевальные фигуры на основном шаге

Практика. Отработка изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров на хобби-шаге. Отработка синхронности и четкости исполнения.

Тема 4.6: Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге

Практика. На основании составленной на втором году обучения учебно-тренировочной композиции, предполагается дальнейшая отработка качества исполнения этой композиции на хобби-шаге. По мере усвоения и запоминания движений, возможно усложнение и разнообразие содержания (элементов входящих в состав) учебно-тренировочной композиции.

В каждой отдельно взятой паре по мере усвоения ранее изученного танца (учебно-тренировочной композиции) педагог вносит различные изменения: добавляет изученные в текущем году танцевальные фигуры и базовые смены, варьирует их сочетания в разных парах танцоров для достижения максимального разнообразия учебно-тренировочных композиций.

Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Длительность танцевальной композиции может составлять 1 мин. или 1 мин. 30 сек (+ – 5 сек), в зависимости от способности пары танцоров освоить ту или иную продолжительность танца. Практические занятия.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно-тренировочной композиции, отдельных элементов композиции. Проход учебно-тренировочной композиции целиком под счет и музыку.

Тема 4.7: Составление и отработка учебно-тренировочной композиции на основном шаге

Практика. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге. Путем многократного повторения и отработки как всей композиции целиком, так и отдельных ее элементов и частей танцоры стараются достичь максимально возможного качества исполнения танца: четкости и правильности исполнения движений.

Тема 4.8: Итоговое занятие. Соревнования

Практика. Подведение итогов, соревнования.

Раздел 5. Общее итоговое занятие.

Практика. Участие в концерте для родителей.

Раздел 6. Показательные выступления, соревнования

Практика. Выступление на соревнованиях для начинающих категорий танцоров («Е класс», «Д» класс)

Учебный план 4 года обучения на 144 часа

№	Наименование раздела/темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	1	1		Беседа
Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка					
2.1	Разминка, разогрев	10		10	текущий контроль
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	12		12	
2.3	Бег, подвижные игры	6		6	
2.4	Акробатическая подготовка	12	1	11	
2.5	Итоговое занятие. Зачет	1		1	Педагогическая диагностика
Раздел 3. Специальная техническая подготовка					
3.1	Основные ходы в рок-н-ролле.	12		12	
3.2	Шаговые вариации	10		10	
3.3	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	8		8	
3.4	Итоговое занятие.	1		1	Педагогическая диагностика
Раздел 4. Работа в паре					
4.1	Составление и отработка соревновательной программы	8	2	6	текущий контроль
4.2	Базовые смены. Введение	18	1	17	
4.3	Танцевальные фигуры	22		22	
4.4	Итоговое занятие. Соревнования	1		1	Педагогическая диагностика. Соревнования
Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре		18	1	17	Текущий контроль
5.1	Итоговое занятие	1		1	Показательное выступление

Раздел 6. Общее итоговое занятие.	1		1	Концерт
Раздел 7. Показательные выступления, соревнования	2		2	Творческий отчёт. Соревнования
Итого	144	6	138	

Содержание программы 4 год обучения

Раздел 1. Введение

1.1 Тема: Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.

Теория. Понятие о соревновательных дисциплинах. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу: требования к участникам соревнований. Просмотр видеоматериалов с комментариями педагога с российских и международных соревнований.

Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка

2.1 Тема: Разминка, разогрев

Теория. Разминка – основа успешного занятия.

Практика. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

Разминка основного шага. Пружина – подъем на носки и опускание на пятки ритмично, под музыку. Пружина на двух ногах одновременно. Пружина попеременно. Двойная пружина.

Хопы, хопы с пружиной, двойные хопы – все под музыку или в темп. Броски. Броски с пружиной в темп. Броски с пружиной под музыку. Чередование хопов и бросков с пружиной под музыку (по 4,2 и по одному).

Совмещение простых хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Исполнение под счет, в темп и под музыку. Совмещение двойных хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге.

Основной шаг на месте, в темп и под музыку.

2.2 Тема: Упражнения на развитие силы и координации движений

Практика. Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку. Прыжки через скамейку на двух ногах. Запрыгивания на скамейку, на шведскую стенку, используя хват руками.

Ходьба - выпады, галоп, лягушки (выпрыгивания вверх из положения сидя на корточках). Упражнения для мышц брюшного пресса. Приседания.

Подтягивания в висе с опорой одной ногой на шведскую стенку. Отжимания от пола с прямым телом.

Пистолеты (приседания на одной ноге, вторая выпрямлена вперед, одной рукой опираемся на поручень).

Лодочки (исходное положение: лежа на животе, подъем прямых рук и ног).

Складочки (исходное положение – лежа на спине, подъем прямых рук и ног до соприкосновения).

2.3 Тема: Бег, подвижные игры

Практика. Легкий бег трусцой (2 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини футбол, волейбол.

2.4 Тема: Акробатическая подготовка

Практика. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, ходьба на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упора-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках, спичаг.

2.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 3. Специальная техническая подготовка

3.1 Тема: Основные ходы в рок-н-ролле

Практика. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м этапе обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов. Основной (пружинящий) шаг.

Отработка музыкального исполнения основного шага. Отработка исполнения основного шага в темп и в музыку в паре. Основной шаг с продвижением.

Исполнение основного шага без остановки по 20, 30 секунд для выносливости. Отработка высоты бросков на основном шаге (броски с пружиной через препятствие).

Отработка «5 и 6». Упражнение «5 и 6 – перескок». Пофазово четко фиксируем положение ноги на «и 5 и» на перескок делаем акцентировано высокий прыжок, меняя ноги на счет «6».

3.2. Тема: Шаговые вариации

Практика. Повторение и отработка изученных шаговых вариаций: броски в левую и вправо, броски в одну сторону. Отработка высоты и четкости броска. Отработка постановки корпуса во время броска, удержание правильной осанки при исполнении бросков.

Изучение нового материала.

Броски с элементами танцевальных фигур. Возможно сочетание различных видов изученных шаговых вариаций с включением между бросками простых импровизаций изученных танцевальных фигур (возможно упрощенных). Данная тема – это продукт творчества и импровизированных движений, придуманных педагогом и воспитанниками.

Отработка четкости исполнения поставленных вариантов бросков. Исполнение под музыку.

3.3 Тема: Танцевальные фигуры в одиночном исполнении

Теория. Понятие о музыкальном движении в акробатическом рок-н-ролле. Ритмичность исполнения. Резкость исполнения. Фиксация точки. Расположение тела танцора на площадке. Ракурсы исполнения.

Практика. Повторение и отработка ранее изученных танцевальных фигур «звездочка», «уголок», «вращение», «крест», «поворот», «приседание в упор лежа». Отработка держания точки под медленную музыку 42-44 такт в мин.

Изучение нового материала. Совместно с педагогом составляем новые танцевальные фигуры, которые представляют собой импровизацию с использованием элементов ранее изученных танцевальных фигур.

3.4 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 4. Работа в паре

Тема 4.1: Составление и отработка соревновательной программы

Теория. Требования к программам танцоров согласно правилам соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Соревновательная программа – продукт творчества педагога-постановщика и воспитанников, участников пары. Понятие о стиле и самобытности танца каждой отдельно взятой пары. Соревновательная программа – логичная взаимосвязь танцевальных фигур и акробатических элементов.

Практика. Требования к программам танцоров согласно правилам соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Соревновательная программа – продукт творчества педагога-постановщика и воспитанников, участников пары. Понятие о стиле и самобытности танца каждой отдельно взятой пары. Соревновательная программа – логичная взаимосвязь танцевальных фигур и акробатических элементов.

Тема 4.2: Базовые смены. Введение

Практика. Базовые смены на основном шаге. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1 -м этапе обучения данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов (как техники ведения, так и техники исполнения на основном шаге). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», «променад про-стой», «променад с опорой на бедро», «спин», «верхний спин», «вальс» и др.; Изучение нового материала.

Постановка других смен в парах (вновь придуманных или составленных из изученных педагогом или парой танцоров – импровизация и создание новых танцевальных движений).

Отработка поставленных движений – синхронности, резкости и скорости исполнения элементов.

Тема 4.3: Танцевальные фигуры

Практика. Постановка танцевальных фигур для индивидуальных соревновательных программ с учетом стиля пары (программы) и особенностей партнеров. Понятие о пластике. Понятие о динамической остановке. Использование этих понятий при постановке танцевальных фигур.

Отработка изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров.

Тема 4.4: Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов. Выступления на соревнованиях.

Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре

Теория. Творческая самостоятельная работа танцора. Взаимопонимание партнеров. Воспитание настойчивости и терпения для достижения наилучшего исполнения изучаемого материала. Акробатический элемент в рок-н-ролле – украшение и продолжение танца. Понятие о страховке и безопасности при постановке акробатического элемента.

Практика. Навыки необходимые для исполнения элемента – для партнерши, для партнера. Темп. Заход на акробатический элемент с основного шага. Акробатические элементы – понятие о категориях сложности. Полу акробатика. Элементы полу акробатики: 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. Практические занятия. Постановка темпового подскока в парах. Постановка захода на темповый подскок в парах. Отработка слаженного и одновременного исполнения обоими партнерами. Изучение и постановка элементов полу-акробатики в парах. Многократная отработка техники исполнения (безопасности, четкости, скорости).

Тема 5.1: Итоговое занятие

Практика. Выступления на соревнованиях.

Раздел 6. Общее итоговое занятие

Практика. Итоговое занятие, Участие в показательных выступлениях.

Раздел 7. Показательные выступления, соревнования

Практика. Выступление на соревнованиях для различных категорий танцоров («Е класс-микст» юноши и девушки, «Д класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юниоры и юниорки).

Учебный план 5 года обучения на 72 часа

№	Наименование занятий	раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение						
1.1	Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила		0.5	0.5		Беседа

	поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.				
Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка					
2.1	Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	4		4	текущий контроль
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	4		4	
2.3	Бег, подвижные игры	2		2	
2.4	Акробатическая подготовка	4		4	
2.5	Итоговое занятие. Зачет	1.5		1.5	Педагогическая диагностика
Раздел 3. Специальная техническая подготовка					
3.1	Основные ходы в рок-н-ролле.	10		10	
3.2	Шаговые вариации	6		6	
3.3	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	4		4	
3.4	Итоговое занятие.	1		1	Педагогическая диагностика
Раздел 4. Работа в паре					
4.1	Составление и отработка соревновательной программы	8	2	6	текущий контроль
4.2	Базовые смены. Введение	4		4	
4.3	Акробатические элементы	8	1	7	
4.4	Танцевальные фигуры	2		2	
4.4	Итоговое занятие. Соревнования	1		1	Педагогическая диагностика. Соревнования
Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре		6		6	Текущий контроль
5.1	Итоговое занятие	1		1	Показательное выступление
Раздел 6. Общее итоговое занятие.		1		1	Концерт
Раздел 7. Показательные выступления, соревнования		4		4	Творческий отчёт. Соревнования
Итого		72	3.5	68,5	

Содержание программы 5 год обучения

Раздел 1. Введение

1.1 Тема: Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.

Теория. Сведения о судействе соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Понятие о штрафах и системе сбавления оценок при исполнении акробатических элементов.

Классификация акробатических элементов. Полу - акробатика. Акробатика. Акробатика высшей категории сложности. Просмотр видеоматериалов с комментариями

педагога с российских и международных соревнований.

Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка

2.1 Тема: Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке

Теория. Разминка – основа успешного занятия.

Практика. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения голеностопом. Разминка основного шага.

Пружина – подъем на носки и опускание на пятки ритмично, под музыку. Пружина на двух ногах одновременно. Пружина попеременно. Двойная пружина.

Хопы, хопы с пружиной, двойные хопы – все под музыку или в темп. Броски. Броски с пружиной в темп. Броски с пружиной под музыку.

Чередование хопов и бросков с пружиной под музыку (по 4,2 и по одному). Совмещение простых хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Исполнение под счет, в темп и под музыку. Совмещение двойных хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Основной шаг на месте, в темп и под музыку.

2.2 Тема: Упражнения на развитие силы и координации движений

Практика. Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку. Прыжки через скамейку на двух ногах. Запрыгивания на скамейку, на шведскую стенку, используя хват руками.

Ходьба - выпады, галоп, лягушки (выпрыгивания вверх из положения сидя на корточках). Упражнения для мышц брюшного пресса. Приседания.

Подтягивания в висе с опорой одной ногой на шведскую стенку. Отжимания от пола с прямым телом.

Пистолеты (приседания на одной ноге, вторая выпрямлена вперед, одной рукой опираемся на поручень).

Лодочки (исходное положение: лежа на животе, подъем прямых рук и ног).

Складочки (исходное положение – лежа на спине, подъем прямых рук и ног до соприкосновения).

2.3 Тема: Бег, подвижные игры

Практика. Легкий бег трусцой (2 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини футбол, волейбол.

2.4 Тема: Акробатическая подготовка

Практика. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, ходьба на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упора-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках, спичаг.

2.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 3. Специальная техническая подготовка

3.1 Тема: Основные ходы в рок-н-ролле

Практика. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м этапе обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов. Основной (пружинящий) шаг.

Отработка музыкального исполнения основного шага. Отработка исполнения основного шага в темп и в музыку в паре. Основной шаг с продвижением. Исполнение основного шага без остановки по 20, 30 секунд для выносливости.

Отработка высоты бросков на основном шаге (броски с пружиной через препятствие).

Отработка «5 и 6». Упражнение «5 и 6 – перескок». Пофазово четко фиксируем положение ноги на «и 5 и» на перескок делаем акцентировано высокий прыжок меняя ноги на счет «6».

3.2. Тема: Шаговые вариации

Практика. Повторение и отработка изученных шаговых вариаций: броски в линейке вправо и влево, броски в одну сторону. Отработка высоты и четкости броска. Отработка постановки корпуса во время броска, удержание правильной осанки при исполнении бросков.

Изучение нового материала.

Броски с элементами танцевальных фигур. Возможно сочетание различных видов изученных шаговых вариаций с включением между бросками простых импровизаций изученных танцевальных фигур (возможно упрощенных). Данная тема – это продукт творчества и импровизированных движений, придуманных педагогом и воспитанниками.

Отработка четкости исполнения поставленных вариантов бросков. Исполнение под музыку.

3.3 Тема: Танцевальные фигуры в одиночном исполнении

Теория. Понятие о музыкальном движении в акробатическом рок-н-ролле. Ритмичность исполнения. Резкость исполнения. Фиксация точки. Расположение тела танцора на площадке. Ракурсы исполнения.

Практика. Повторение и отработка ранее изученных танцевальных фигур «звездочка», «уголок», «вращение», «крест», «поворот», «приседание в упор лежа». Отработка держания точки под медленную музыку 42-44 такт в мин.

Изучение нового материала. Совместно с педагогом составляем новые танцевальные фигуры, которые представляют собой импровизацию с использованием элементов ранее изученных танцевальных фигур.

3.4 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 4. Работа в паре

Тема 4.1: Составление и отработка соревновательной программы

Теория. Требования к программам танцоров согласно правилам соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Понятие о стиле и самобытности танца каждой отдельно взятой пары. Соревновательная программа – логичная взаимосвязь танцевальных фигур и акробатических элементов.

Практика. Выбор индивидуального музыкального сопровождения. Постановка программы под музыку – использование музыкальных акцентов.

Постановка композиции (гармоничной взаимосвязи танцевальных фигур и смен) в паре с учетом особенностей пары (возрастная категория, дисциплина, в которой выступает пара)

Использование в программе изученных на первом этапе обучения танцевальных фигур и смен.

Составление новых танцевальных фигур и смен с учетом стиля составляемой композиции, а также с учетом индивидуальных особенностей пары.

После освоения последовательности исполнения движений – многократная отработка резкости и силы движений, а также четкости и уверенности в исполнении.

Путем многократного повторения и отработки как всей композиции целиком, так и отдельных ее элементов и частей танцоры стараются достичь максимально возможного качества исполнения танца: четкости и правильности исполнения движений.

Тема 4.2: Базовые смены. Введение

Практика. Базовые смены на основном шаге. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м этапе обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов (как техники ведения, так и техники исполнения на основном шаге). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», «променад простой», «променад с опорой на бедро», «спин», «верхний спин», «вальс» и др.; Изучение нового материала

Постановка других смен в парах (вновь придуманных или составленных из изученных педагогом или парой танцоров – импровизация и создание новых танцевальных движений).

Отработка поставленных движений – синхронности, резкости и скорости исполнения элементов.

Тема 4.3: Акробатические элементы

Практика. Постановка изученных и освоенных элементов полу-акробатики в индивидуальные соревновательные программы. Постановка акробатических элементов в программы ведется с учетом особенностей каждой отдельно взятой пары, ее морфофизиологических особенностей, возраста танцоров и соревновательной дисциплины, в рамках которой осуществляется постановка соревновательной программы.

Тема 4.4: Танцевальные фигуры

Практика. Постановка танцевальных фигур для индивидуальных соревновательных программ с учетом стиля пары (программы) и особенностей партнеров. Стилиевые направления в акробатическом рок-н-ролле. Классический рок-н-ролл (линди-хоп, буги-вуги). Стил хип-хоп, его элементы. Танцевальные фигуры в восточном стиле. Танцевальные фигуры в стиле диско.

Постановка и отработка импровизированных танцевальных фигур в одном из указанных стилей. Использование полученных навыков при постановке индивидуальных соревновательных программ.

Выбор, постановка и отработка танцевальных фигур в выбранном танцевальном направлении (соответственно стилю выбранной фонограммы) индивидуально каждой паре танцоров. Отработка фигур по точкам, под медленную фонограмму. Отработка под быструю фонограмму. Отработка, изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров.

Тема 4.5: Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов. Выступления на соревнованиях.

Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре

Теория. Творческая самостоятельная работа танцора. Взаимопонимание партнеров. Воспитание настойчивости и терпения для достижения наилучшего исполнения изучаемого материала. Ответственность и внимание при исполнении акробатических элементов.

Практика. Повторение и отработка изученных на 4-м году обучения базовых принципов исполнения акробатических элементов. Темп. Заход на акробатический элемент с основного шага. Акробатические элементы – понятие о категориях сложности. Полу акробатика. Элементы полу акробатики: 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.

Изучение новых элементов полу акробатики. Колодец. Вертушка. Тарелка. Качели. Отработка темпового подскока в парах. Отработка захода на темповый подскок в парах. Отработка слаженного и одновременного исполнения обоими партнерами. Изучение и постановка элементов полу-акробатики в парах с учетом индивидуальной особенности каждой отдельной пары. Многократная отработка техники исполнения (безопасности, четкости, скорости).

Тема 5.1: Итоговое занятие

Практика. Выступления на соревнованиях.

Раздел 6. Общее итоговое занятие

Практика. Итоговое занятие, Участие в показательных выступлениях.

Раздел 7. Показательные выступления, соревнования

Практика. Выступление на соревнованиях для различных категорий танцоров («Е класс-микст» юноши и девушки, «Д класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юниоры и юниорки).

Учебный план 6 года обучения на 252 часа

№	Наименование раздела/темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	1	1		Беседа
Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка					
2.1	Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	10		10	текущий контроль
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	32		32	
2.3	Бег, подвижные игры	12		12	
2.4	Акробатическая подготовка	4		4	
2.5	Итоговое занятие. Зачет	1		1	Педагогическая диагностика
Раздел 3. Специальная техническая подготовка					
3.1	Основные ходы в рок-н-ролле.	12	1	11	
3.2	Шаговые вариации	26	1	25	
3.3	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	12		12	
3.4	Итоговое занятие.	1		1	Педагогическая диагностика
Раздел 4. Работа в паре					
4.1	Составление и отработка соревновательной программы	36	2	34	текущий контроль
4.2	Базовые смены. Введение	32	2	30	
4.3	Акробатические элементы	18		18	
4.4	Танцевальные фигуры	12		12	
4.4	Итоговое занятие. Соревнования	1		1	Педагогическая диагностика. Соревнования
Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре		18		18	Текущий контроль
5.1	Итоговое занятие	1		1	Показательное выступление

Раздел 6. Общее итоговое занятие.	2		2	Концерт
Раздел 7. Показательные выступления, соревнования	6		6	Творческий отчёт. Соревнования
Итого	252	7	245	

Содержание программы 6 год обучения

Раздел 1. Введение

1.1 Тема: Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.

Теория. Сведения о судействе соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Понятие о штрафах и системе сбавления оценок при исполнении акробатических элементов.

Классификация акробатических элементов. Полу - акробатика. Акробатика. Акробатика высшей категории сложности. Просмотр видеоматериалов с комментариями педагога с российских и международных соревнований.

Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка

2.1 Тема: Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке

Теория. Разминка – основа успешного занятия.

Практика. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе. Разминка основного шага. Пружина – подъем на носки и опускание на пятки ритмично, под музыку. Пружина на двух ногах одновременно. Пружина попеременно. Двойная пружина. Хопы, хопы с пружиной, двойные хопы – все под музыку или в темп. Броски. Броски с пружиной в темп. Броски с пружиной под музыку. Чередование хопов и бросков с пружиной под музыку (по 4,2 и по одному). Совмещение простых хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Исполнение под счет, в темп и под музыку. Совмещение двойных хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Основной шаг на месте, в темп и под музыку.

2.2 Тема: Упражнения на развитие силы и координации движений

Практика. Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку. Прыжки через скамейку на двух ногах. Запрыгивания на скамейку, на шведскую стенку, используя хват руками.

Ходьба - выпады, галоп, лягушки (выпрыгивания вверх из положения сидя на корточках). Упражнения для мышц брюшного пресса. Приседания.

Подтягивания в висе с опорой одной ногой на шведскую стенку. Отжимания от пола с прямым телом.

Пистолеты (приседания на одной ноге, вторая выпрямлена вперед, одной рукой опираемся на поручень).

Лодочки (исходное положение: лежа на животе, подъем прямых рук и ног).

Складочки (исходное положение – лежа на спине, подъем прямых рук и ног до соприкосновения).

2.3 Тема: Бег, подвижные игры

Практика. Легкий бег трусцой (2 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини футбол, волейбол.

2.4 Тема: Акробатическая подготовка

Практика. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, ходьба на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упора-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках, спичаг.

Изучение нового материала. Понятие об акробатических элементах группы сальто. Виды акробатических элементов группы сальто: сальто назад в группировке, сальто вперед в группировке, сальто назад согнувшись, бланж. Подводящие упражнения и постановка элементов. Упражнения для постановки сальто назад в группировке (лежа, в висе, на горку матов).

Упражнение для постановки сальто вперед в группировке.

Постановка и отработка сальто вперед и сальто назад в группировке. Отработка исполнения со страховкой педагога с батута, с резинового баллона, с пола с наскока.

2.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 3. Специальная техническая подготовка

3.1 Тема: Основные ходы в рок-н-ролле

Практика. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м этапе обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов. Основной (пружинящий) шаг.

Отработка музыкального исполнения основного шага. Отработка исполнения основного шага в темп и в музыку в паре. Основной шаг с продвижением. Исполнение основного шага без остановки по 20, 30 секунд для выносливости.

Отработка высоты бросков на основном шаге (броски с пружиной через препятствие).

Отработка «5 и 6». Упражнение «5 и 6 – перескок». Пофазово четко фиксируем положение ноги на «и 5 и» на перескок делаем акцентировано высокий прыжок меняя ноги на счет «6».

3.2. Тема: Шаговые вариации

Практика. Повторение и отработка изученных шаговых вариаций: броски в линейке вправо и влево, броски в одну сторону. Отработка высоты и четкости броска. Отработка постановки корпуса во время броска, удержание правильной осанки при исполнении бросков. Броски с элементами танцевальных фигур. Возможно сочетание различных видов изученных шаговых вариаций с включением между бросками простых импровизаций изученных танцевальных фигур (возможно упрощенных). Данная тема – это продукт творчества и импровизированных движений, придуманных педагогом и воспитанниками.

Отработка четкости исполнения поставленных вариантов бросков. Исполнение под музыку.

3.3 Тема: Танцевальные фигуры в одиночном исполнении

Теория. Понятие о музыкальном движении в акробатическом рок-н-ролле. Ритмичность исполнения. Резкость исполнения. Фиксация точки. Расположение тела танцора на площадке. Ракурсы исполнения.

Практика. Повторение и отработка ранее изученных или составленных танцевальных фигур. Отработка держания точки под медленную музыку 42-44 такт, в мин.

Изучение нового материала. Совместно с педагогом составляем новые танцевальные фигуры, которые представляют собой импровизацию с использованием элементов ранее изученных танцевальных фигур.

3.4 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 4. Работа в паре

Тема 4.1: Составление и отработка соревновательной программы

Теория. Требования к программам танцоров согласно правилам соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Понятие о стиле и самобытности танца каждой отдельно взятой пары. Соревновательная программа – логичная взаимосвязь танцевальных фигур и акробатических элементов.

Практика. Выбор индивидуального музыкального сопровождения. Постановка программы под музыку – использование музыкальных акцентов.

Постановка композиции (гармоничной взаимосвязи танцевальных фигур и смен) в паре с учетом особенностей пары (возрастная категория, дисциплина, в которой выступает пара)

Использование в программе изученных на первом этапе обучения танцевальных фигур и смен.

Составление новых танцевальных фигур и смен с учетом стиля составляемой композиции, а также с учетом индивидуальных особенностей пары.

После освоения последовательности исполнения движений – многократная отработка резкости и силы движений, а также четкости и уверенности в исполнении.

Путем многократного повторения и отработки как всей композиции целиком, так и отдельных ее элементов и частей танцоры стараются достичь максимально возможного качества исполнения танца: четкости и правильности исполнения движений.

Тема 4.2: Базовые смены. Введение

Практика. Базовые смены на основном шаге. Постановка смен в парах (вновь придуманных или составленных из изученных педагогом или парой танцоров – импровизация и создание новых танцевальных движений).

Отработка поставленных движений – синхронности, резкости и скорости исполнения элементов. Отработка ракурсов положений тел партнеров при постановке и отработке новых смен.

Тема 4.3: Акробатические элементы

Практика. Постановка изученных и освоенных элементов полу-акробатики в индивидуальные соревновательные программы. Постановка акробатических элементов в программы ведется с учетом особенностей каждой отдельно взятой пары, ее морфофизиологических особенностей, возраста танцоров и соревновательной дисциплины, в рамках которой осуществляется постановка соревновательной программы.

Тема 4.4: Танцевальные фигуры

Практика. Постановка танцевальных фигур для индивидуальных соревновательных программ с учетом стиля пары (программы) и особенностей партнеров. Стилиемые направления в акробатическом рок-н-ролле. Классический рок-н-ролл (линди-хоп, буги-вуги). Стил хип-хоп, его элементы. Танцевальные фигуры в восточном стиле. Танцевальные фигуры в стиле диско.

Постановка и отработка импровизированных танцевальных фигур в одном из указанных стилей. Использование полученных навыков при постановке индивидуальных соревновательных программ.

Отработка, изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров.

Тема 4.5: Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов. Выступления на соревнованиях.

Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре

Теория. Творческая самостоятельная работа танцора. Взаимопонимание партнеров. Воспитание настойчивости и терпения для достижения наилучшего исполнения изучаемого материала. Ответственность и внимание при исполнении акробатических элементов.

Практика. Повторение и отработка изученных на 4-м и 5-м году обучения базовых принципов исполнения акробатических элементов. Темп. Заход на акробатический элемент с основного шага. Изучение и постановка акробатических элементов согласно возможностям и пропорциям каждой отдельно взятой пары танцоров.

Отработка темпового подскока в парах. Отработка захода на темповой подскок в парах. Отработка сложенного и одновременного исполнения обоими партнерами.

Изучение и постановка элементов полу-акробатики в парах с учетом индивидуальной особенности каждой отдельной пары. Многократная отработка техники исполнения (безопасности, четкости, скорости).

Тема 5.1: Итоговое занятие

Практика. Выступления на соревнованиях.

Раздел 6. Общее итоговое занятие

Практика. Итоговое занятие, Участие в показательных выступлениях.

Раздел 7. Показательные выступления, соревнования

Практика. Выступление на соревнованиях для различных категорий танцоров («Е класс-микст» юноши и девушки, «Д класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юноши и девушки, «А класс-микст» юниоры и юниорки)

Учебный план 7 года обучения на 180 часов

№	Наименование занятий	раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение						
1.1	Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.		1	1		Беседа
Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка						
2.1	Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке		12		12	текущий контроль
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений		18		18	
2.3	Бег, подвижные игры		10		10	
2.4	Акробатическая подготовка		14	1	13	
2.5	Итоговое занятие. Зачет		1			Педагогическая диагностика
Раздел 3. Специальная техническая подготовка						
3.1	Основные ходы в рок-н-ролле.		14	1	13	
3.2	Шаговые вариации		10		10	
3.3	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении		8		8	
3.4	Итоговое занятие.		1		1	Педагогическая диагностика
Раздел 4. Работа в паре						
4.1	Составление и отработка соревновательной программы		34	2	32	текущий контроль
4.2	Базовые смены. Введение		10		10	

4.3	Акробатические элементы	16	1	15	
4.4	Танцевальные фигуры	14		14	
4.4	Итоговое занятие. Соревнования	1		1	Педагогическая диагностика. Соревнования
Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре		10		10	Текущий контроль
5.1	Итоговое занятие	1		1	Показательное выступление
Раздел 6. Общее итоговое занятие.		1		1	Концерт
Раздел 7. Показательные выступления, соревнования		4		4	Творческий отчет. Соревнования
Итого		180	6	174	

Содержание программы 7 год обучения

Раздел 1. Ведение

1.1 Тема: Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.

Теория. Сведения о судействе соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Понятие о штрафах и системе сбавления оценок при исполнении акробатических элементов.

Классификация акробатических элементов. Полу - акробатика. Акробатика. Акробатика высшей категории сложности. Просмотр видеоматериалов с комментариями педагога с российских и международных соревнований.

Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка

2.1 Тема: Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке

Теория. Разминка – основа успешного занятия.

Практика. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе. Разминка основного шага. Пружина – подъем на носки и опускание на пятки ритмично, под музыку. Пружина на двух ногах одновременно. Пружина попеременно. Двойная пружина. Хопы, хопы с пружиной, двойные хопы – все под музыку или в темп. Броски. Броски с пружиной в темп. Броски с пружиной под музыку. Чередование хопов и бросков с пружиной под музыку (по 4,2 и по одному). Совмещение простых хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Исполнение под счет, в темп и под музыку. Совмещение двойных хопов с пружиной с пружинящим движением «5 и 6» на основном шаге. Основной шаг на месте, в темп и под музыку.

2.2 Тема: Упражнения на развитие силы и координации движений

Практика. Прыжки на двух ногах. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скалку. Прыжки через скамейку на двух ногах. Запрыгивания на скамейку, на шведскую стенку, используя хват руками.

Ходьба - выпады, галоп, лягушки (выпрыгивания вверх из положения сидя на корточках). Упражнения для мышц брюшного пресса. Приседания.

Подтягивания в висе с опорой одной ногой на шведскую стенку. Отжимания от пола с прямым телом.

Пистолеты (приседания на одной ноге, вторая выпрямлена вперед, одной рукой опираемся на поручень).

Лодочки (исходное положение: лежа на животе, подъем прямых рук и ног).

Складочки (исходное положение – лежа на спине, подъем прямых рук и ног до соприкосновения).

2.3 Тема: Бег, подвижные игры

Практика. Легкий бег трусцой (2 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини футбол, волейбол.

2.4 Тема: Акробатическая подготовка

Практика. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, ходьба на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упора-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках, спичаг.

Изучение нового материала. Понятие об акробатических элементах группы сальто. Виды акробатических элементов группы сальто: сальто назад в группировке, сальто вперед в группировке, сальто назад согнувшись, бланж. Подводящие упражнения и постановка элементов. Упражнения для постановки сальто назад в группировке (лежа, в висе, на горку матов).

Упражнение для постановки сальто вперед в группировке.

Постановка и отработка сальто вперед и сальто назад в группировке. Отработка исполнения со страховкой педагога с батута, с резинового баллона, с пола с наскока.

2.5 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 3. Специальная техническая подготовка

3.1 Тема: Основные ходы в рок-н-ролле

Практика. Основываясь на базовых знаниях и умениях, приобретенных на 1-м этапе обучения, данная тема предполагает усиленную отработку следующих элементов. Основной (пружинящий) шаг.

Отработка музыкального исполнения основного шага. Отработка исполнения основного шага в темп и в музыку в паре. Основной шаг с продвижением. Исполнение основного шага без остановки по 20, 30 секунд для выносливости.

Отработка высоты бросков на основном шаге (броски с пружиной через препятствие).

Отработка «5 и 6». Упражнение «5 и 6 – перескок». Пофазово четко фиксируем положение ноги на «и 5 и» на перескок делаем акцентировано высокий прыжок меняя ноги на счет «6».

3.2. Тема: Шаговые вариации

Практика. Повторение и отработка изученных шаговых вариаций: броски в линейке вправо и влево, броски в одну сторону. Отработка высоты и четкости броска. Отработка постановки корпуса во время броска, удержание правильной осанки при исполнении бросков. Броски с элементами танцевальных фигур. Возможно сочетание различных видов изученных шаговых вариаций с включением между бросками простых импровизаций изученных танцевальных фигур (возможно упрощенных). Данная тема – это продукт творчества и импровизированных движений, придуманных педагогом и воспитанниками.

Отработка четкости исполнения поставленных вариантов бросков. Исполнение под музыку.

3.3 Тема: Танцевальные фигуры в одиночном исполнении

Теория. Понятие о музыкальном движении в акробатическом рок-н-ролле. Ритмичность исполнения. Резкость исполнения. Фиксация точки. Расположение тела танцора на площадке. Ракурсы исполнения.

Практика. Повторение и отработка ранее изученных или составленных танцевальных фигур. Отработка держания точки под медленную музыку 42-44 такт, в мин.

Изучение нового материала. Совместно с педагогом составляем новые танцевальные фигуры, которые представляют собой импровизацию с использованием элементов ранее изученных танцевальных фигур.

3.4 Тема: Итоговое занятие. Зачет

Практика. Подведение итогов, зачет.

Раздел 4. Работа в паре

Тема 4.1: Составление и отработка соревновательной программы

Теория. Требования к программам танцоров согласно правилам соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Понятие о стиле и самобытности танца каждой отдельно взятой пары. Соревновательная программа – логичная взаимосвязь танцевальных фигур и акробатических элементов.

Практика. Выбор индивидуального музыкального сопровождения. Постановка программы под музыку – использование музыкальных акцентов.

Постановка композиции (гармоничной взаимосвязи танцевальных фигур и смен) в паре с учетом особенностей пары (возрастная категория, дисциплина, в которой выступает пара)

Использование в программе изученных на первом этапе обучения танцевальных фигур и смен.

Составление новых танцевальных фигур и смен с учетом стиля составляемой композиции, а также с учетом индивидуальных особенностей пары.

После освоения последовательности исполнения движений – многократная отработка резкости и силы движений, а также четкости и уверенности в исполнении.

Путем многократного повторения и отработки как всей композиции целиком, так и отдельных ее элементов и частей танцоры стараются достичь максимально возможного качества исполнения танца: четкости и правильности исполнения движений.

Тема 4.2: Базовые смены. Введение

Практика. Базовые смены на основном шаге. Постановка смен в парах (вновь придуманных или составленных из изученных педагогом или парой танцоров – импровизация и создание новых танцевальных движений).

Отработка поставленных движений – синхронности, резкости и скорости исполнения элементов. Отработка ракурсов положений тел партнеров при постановке и отработке новых смен.

Тема 4.3: Акробатические элементы

Практика. Постановка изученных и освоенных элементов полу-акробатики в индивидуальные соревновательные программы. Постановка акробатических элементов в программы ведется с учетом особенностей каждой отдельно взятой пары, ее морфофизиологических особенностей, возраста танцоров и соревновательной дисциплины, в рамках которой осуществляется постановка соревновательной программы.

Тема 4.4: Танцевальные фигуры

Практика. Постановка танцевальных фигур для индивидуальных соревновательных программ с учетом стиля пары (программы) и особенностей партнеров. Стилевые направления в акробатическом рок-н-ролле. Классический рок-н-ролл (линди-хоп, буги-вуги). Стил хип-хоп, его элементы. Танцевальные фигуры в восточном стиле. Танцевальные фигуры в стиле диско.

Постановка и отработка импровизированных танцевальных фигур в одном из указанных стилей. Использование полученных навыков при постановке индивидуальных соревновательных программ.

Отработка, изученных танцевальных фигур в парном исполнении одновременно двух партнеров.

Тема 4.5: Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов. Выступления на соревнованиях.

Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре

Теория. Творческая самостоятельная работа танцора. Взаимопонимание партнеров. Воспитание настойчивости и терпения для достижения наилучшего исполнения изучаемого материала. Ответственность и внимание при исполнении акробатических элементов.

Практика. Повторение и отработка изученных на 4-м и 5-м году обучения базовых принципов исполнения акробатических элементов. Темп. Заход на акробатический элемент с основного шага. Изучение и постановка акробатических элементов согласно возможностям и пропорциям каждой отдельно взятой пары танцоров.

Отработка темпового подскока в парах. Отработка захода на темповой подскок в парах. Отработка сложенного и одновременного исполнения обоими партнерами. Изучение и постановка элементов полу-акробатики в парах с учетом индивидуальной особенности каждой отдельной пары. Многократная отработка техники исполнения (безопасности, четкости, скорости).

Тема 5.1: Итоговое занятие

Практика. Выступления на соревнованиях.

Раздел 6. Общее итоговое занятие

Практика. Итоговое занятие, Участие в показательных выступлениях.

Раздел 7. Показательные выступления, соревнования

Практика. Выступление на соревнованиях для различных категорий танцоров («Е класс-микст» юноши и девушки, «Д класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юноши и девушки, «В класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юноши и девушки, «А класс-микст» юниоры и юниорки)

1.5. Планируемые результаты

1 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения при занятиях в спортивном зале;
- правила личной гигиены;
- основные принципы движения ног в акробатическом рок-н-ролле;
- основные принципы движения в паре.

Обучающиеся будут уметь:

- владеть элементарными навыками общей физической подготовки, освоить простейшие упражнения для развития силы и выносливости;
- исполнять основной шаг на месте, в паре, в продвижении;
- исполнять основные танцевальные фигуры на хобби-шаге;
- исполнять базовые танцевальные смены (верхняя, нижняя, выход в линию, крендель, ворота);
- работать в коллективе.

2 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- принципы музыкальности исполнения движений в акробатическом рок-н-ролле, понятие о сильной и слабой доле такта, музыкальное исполнение основных ходов и танцевальных фигур;

- двигательные игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов

Обучающиеся будут уметь:

- двигательные игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов
- исполнять хобби-шаг на месте, хобби-шаг в продвижении, хобби-шаг в паре;
- ощущать параметры движений;

3 год обучения

Обучающиеся будут уметь:

- уметь понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (ритм, темп, тихо-громко) и согласовать свои движения с музыкой;
- точно исполнять хобби-шаг на месте, хобби-шаг в продвижении, хобби-шаг в паре;
- точно исполнять основной шаг на месте, основной шаг в продвижении и основной шаг в паре под музыку;
- при выступлении на межклубных и городских соревнованиях выполнение разрядов (2-й и 3-й юношеский разряды).

4 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- знать и исполнять учебно-тренировочную программу (в паре)

Обучающиеся будут уметь:

- уметь самостоятельно отрабатывать танцевальные фигуры, и другие танцевальные элементы;
- владеть навыками физической подготовки, правильно выполнять различные упражнения для развития силы и выносливости;
- уметь составлять простейшие элементы композиции из изученных базовых смен и танцевальных фигур;
- при выступлении на межклубных, городских и областных соревнованиях выполнение разрядов (1-й, 2-й, 3-й юношеский разряды).

5 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- знать и исполнять соревновательную программу (программы) в паре;
- знать основные принципы судейства соревнований по акробатическому рок-н-роллу, различать ошибки при исполнении программ (штрафы за потерю ритма);

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать танцевальные элементы;

- уметь самостоятельно исполнять 5-6 акробатических элементов соответствующих сложности соревновательной дисциплины, в которой выступает и тренируется конкретная пара;
- владеть навыками страховки и самостраховки при исполнении акробатических элементов;
- владеть навыками физической подготовки, правильно выполнять различные упражнения для развития силы и выносливости;
- при выступлении на межклубных, городских, областных соревнованиях выполнение разрядов (1-й, 2-й, 3-й юношеский, 3-й взрослый).

6 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- знать и исполнять соревновательную программу (программы) в паре;
- знать основные принципы судейства соревнований по акробатическому рок-н-роллу, различать ошибки при исполнении программ (штрафы за потерю ритма).

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать танцевальные элементы;
- научиться самостоятельно творчески мыслить и принимать участие в составлении индивидуальной соревновательной программы;
- уметь самостоятельно исполнять 7-8 акробатических элементов соответствующих сложности соревновательной дисциплины, в которой выступает и тренируется конкретная пара, а также комбинации из этих акробатических элементов;
- владеть навыками страховки и самостраховки при исполнении акробатических элементов;
- владеть навыками физической подготовки, правильно выполнять различные упражнения для развития силы и выносливости
- при выступлении на межклубных, городских, областных и всероссийских соревнованиях выполнение разрядов (3-й, 2-й, 1-й взрослый, Кандидат в Мастера спорта России).

7 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- знать и понимать основные принципы здорового образа жизни;
- знать и исполнять соревновательную программу (программы) в паре;
- знать основные принципы судейства соревнований по акробатическому рок-н-роллу, различать ошибки при исполнении программ (штрафы за потерю ритма).

Обучающиеся будут уметь:

- владеть навыками физической подготовки, правильно выполнять различные упражнения для развития силы и выносливости;
- виртуозно владеть базовыми танцевальными элементами, сменами и танцевальными фигурами;

- уметь самостоятельно составлять элементы танцевальной программы, творчески мыслить, придумывать новые смены и танцевальные фигуры;
- виртуозно (динамично, уверенно и хорошей скоростью) исполнять акробатические элементы, соответствующие сложности соревновательной дисциплины, в которой выступает и тренируется конкретная пара, а так же комбинации из этих акробатических элементов;
- владеть навыками страховки и самостраховки при исполнении акробатических элементов;
- при выступлении на межклубных, городских, областных и всероссийских соревнованиях выполнение разрядов (1-й взрослый, Кандидат в Мастера спорта России, Мастер спорта России).

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность к саморазвитию и самообучению;
- творческий подход к решению различных задач;
- дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- физически и нравственно здоровая личность, способная ориентироваться, самореализоваться и адаптироваться в современном мире;
- овладение сложными двигательными навыками и умениями;
- грамотное отношение к здоровому образу жизни;
- повышение культурно-образовательного уровня;
- умение работать с партнёром в команде;
- находить компромисы.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения на 36 часов

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
	1-е полугодие	Раздел 1. Ведение		
1		Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	0,5	Беседа
		Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка		
2		Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	2	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
3		Упражнения на развитие силы и координации движений	2	
4		Бег, подвижные игры	2	
5		Акробатическая подготовка	2	
6		Итоговое занятие. Зачет	1.5	
		Раздел 3. Специальная техническая подготовка		
7		Основные движения в рок-н-ролле.	2	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
8		Основные ходы в рок-н-ролле.	2	
9		Шаговые вариации	2	
10		Танцевальные фигуры.	3	
11		Итоговое занятие.	1	
	2-е полугодие	Раздел 4. Работа в паре		
12		Базовые смены. Ведение	2	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
13		Базовые смены на хобби шаге.	3	
14		Базовые смены на основном шаге	1	
15		Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе	2	
16		Танцевальные фигуры на основном шаге	1	
17		Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге	4	
18		Итоговое занятие. Зачет	1	
19		Раздел 5. Общее итоговое занятие. Соревнования	1	Творческий отчёт, соревнования
20		Раздел 6. Показательные выступления, соревнования	1	Соревнования
		Итого	36	

**Календарный учебный график
2 года обучения на 72 часа**

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
---	-------	--------------	------------------	---------------

	1-е полугодие	Раздел 1. Ведение		
1		Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	0.5	Беседа
		Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка		
2		Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	4	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
3		Упражнения на развитие силы и координации движений	4	
4		Бег, подвижные игры	2	
5		Акробатическая подготовка	4	
6		Итоговое занятие. Зачет	1.5	
		Раздел 3. Специальная техническая подготовка		
7		Основные движения в рок-н-ролле.	4	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
8		Основные ходы в рок-н-ролле.	5	
9		Шаговые вариации	2	
10		Танцевальные фигуры.	4	
11		Итоговое занятие.	1	
	2-е полугодие	Раздел 4. Работа в паре		
12		Базовые смены. Ведение	5	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
13		Базовые смены на хобби шаге.	4	
14		Базовые смены на основном шаге	2	
15		Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе	4	
16		Танцевальные фигуры на основном шаге	4	
17		Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге	8	
18		Составление и отработка учебно-тренировочной композиции на основном шаге	9	
19		Итоговое занятие. Зачет	1	
20		Раздел 5. Общее итоговое занятие. Соревнования	1	Творческий отчёт, соревнования
21		Раздел 6. Показательные выступления, соревнования	2	Выступления
		Итого	72	

**Календарный учебный график
3 года обучения на 36 часов**

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
----------	--------------	---------------------	-------------------------	----------------------

	1-е полугодие	Раздел 1. Ведение		
1		Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	0,5	Беседа
		Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка		
2		Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	2	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
3		Упражнения на развитие силы и координации движений	2	
4		Бег, подвижные игры	2	
5		Акробатическая подготовка	2	
6		Итоговое занятие. Зачет	1.5	
		Раздел 3. Специальная техническая подготовка		
7		Основные движения в рок-н-ролле.	2	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
8	2-е полугодие	Основные ходы в рок-н-ролле.	2	
9		Шаговые вариации	2	
10		Танцевальные фигуры.	3	
11		Итоговое занятие.	1	
		Раздел 4. Работа в паре		
12		Базовые смены. Ведение	2	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
13		Базовые смены на хобби шаге.	3	
14		Базовые смены на основном шаге	1	
15		Танцевальные фигуры в парном исполнении на хобби ходе	2	
16		Танцевальные фигуры на основном шаге	1	
17		Составление и отработка учебно-танцевальной композиции на хобби-шаге	2	
18		Составление и отработка учебно-тренировочной композиции на основном шаге	2	
19		Итоговое занятие. Зачет	1	
20		Раздел 5. Общее итоговое занятие. Соревнования	1	Творческий отчёт, соревнования
21		Раздел 6. Показательные выступления, соревнования	1	Соревнования
		Итого	36	

**Календарный учебный график
4 года обучения на 144 часа**

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
---	-------	--------------	------------------	---------------

	1-е полугодие	Раздел 1. Ведение		
1		Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	1	Беседа
		Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка		
2		Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	10	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
3		Упражнения на развитие силы и координации движений	12	
4		Бег, подвижные игры	6	
5		Акробатическая подготовка	12	
6		Итоговое занятие. Зачет	1	
		Раздел 3. Специальная техническая подготовка		
7		Основные ходы в рок-н-ролле.	12	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
8		Шаговые вариации	10	
9	2-е полугодие	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	8	
10		Итоговое занятие.	1	
		Раздел 4. Работа в паре		
11		Составление и отработка соревновательной программы	8	Учебно-тренировочное занятие, соревнования.
12		Базовые смены. Ведение	18	
13		Танцевальные фигуры	22	
14		Итоговое занятие. Соревнования	1	
15		Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре	18	Творческий отчёт, соревнования
16		Итоговое занятие	1	Зачет
17		Раздел 6. Общее итоговое занятие.	1	Выступление
18		Раздел 7. Показательные выступления, соревнования	2	Выступления
		Итого	144	

**Календарный учебный график
5 года обучения на 72 часа**

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
----------	--------------	---------------------	-------------------------	----------------------

	1-е полугодие	Раздел 1. Ведение		
1		Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	0,5	Беседа
		Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка		
2		Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	4	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
3		Упражнения на развитие силы и координации движений	4	
4		Бег, подвижные игры	2	
5		Акробатическая подготовка	4	
6		Итоговое занятие. Зачет	1,5	
		Раздел 3. Специальная техническая подготовка		
7		Основные ходы в рок-н-ролле.	10	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
8		Шаговые вариации	6	
9	2-е полугодие	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	4	
10		Итоговое занятие.	1	
		Раздел 4. Работа в паре		
11		Составление и отработка соревновательной программы	8	Учебно-тренировочное занятие, соревнования.
12		Базовые смены. Ведение	4	
		Акробатические элементы	8	
13		Танцевальные фигуры	2	
14		Итоговое занятие. Соревнования	1	
15		Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре	6	Творческий отчёт, соревнования
16		Итоговое занятие	1	Зачет
17		Раздел 6. Общее итоговое занятие.	1	Выступление
18		Раздел 7. Показательные выступления, соревнования	4	Выступления
		Итого	72	

**Календарный учебный график
6 года обучения на 252 часа**

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
	1-е полугодие	Раздел 1. Ведение		
1		Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	1	Беседа
		Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка		
2		Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	10	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
3		Упражнения на развитие силы и координации движений	32	
4		Бег, подвижные игры	12	
5		Акробатическая подготовка	18	
6		Итоговое занятие. Зачет	1	
		Раздел 3. Специальная техническая подготовка		
7		Основные ходы в рок-н-ролле.	12	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
8		Шаговые вариации	26	
9	2-е полугодие	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	12	
10		Итоговое занятие.	1	
		Раздел 4. Работа в паре		
11		Составление и отработка соревновательной программы	36	Учебно-тренировочное занятие, соревнования.
12		Базовые смены. Ведение	32	
		Акробатические элементы	18	
13		Танцевальные фигуры	12	
14		Итоговое занятие. Соревнования	1	
15		Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре	18	Творческий отчёт, соревнования
16		Итоговое занятие	1	Зачет
17		Раздел 6. Общее итоговое занятие.	2	Выступление
18		Раздел 7. Показательные выступления, соревнования	6	Выступления
		Итого	252	

**Календарный учебный график
7 года обучения на 180 часов**

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
	1-е полугодие	Раздел 1. Ведение		
1		Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Организационная работа, анкетирование.	1	Беседа
		Раздел 2. Общая физическая и акробатическая подготовка		
2		Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к тренировке	12	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
3		Упражнения на развитие силы и координации движений	18	
4		Бег, подвижные игры	10	
5		Акробатическая подготовка	14	
6		Итоговое занятие. Зачет	1	
		Раздел 3. Специальная техническая подготовка		
7		Основные ходы в рок-н-ролле.	14	Учебно-тренировочное занятие, зачёт.
8		Шаговые вариации	10	
9	2-е полугодие	Танцевальные фигуры в одиночном исполнении	8	
10		Итоговое занятие.	1	
		Раздел 4. Работа в паре		
11		Составление и отработка соревновательной программы	34	Учебно-тренировочное занятие, соревнования.
12		Базовые смены. Ведение	10	
		Акробатические элементы	16	
13		Танцевальные фигуры	14	
14		Итоговое занятие. Соревнования	1	
15		Раздел 5. Акробатическая подготовка в паре	10	Творческий отчёт, соревнования
16		Итоговое занятие	1	Зачет
17		Раздел 6. Общее итоговое занятие.	1	Выступление
18		Раздел 7. Показательные выступления, соревнования	4	Выступления
		Итого	180	

Наглядное обеспечение

1. Стенд с результатами освоения программы.
2. Учебные фильмы.

Дидактическое обеспечение

- Содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся на учебном занятии, во время выездных занятий, проведения массовых мероприятий и т.п.;

- Перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения;
- План соревновательной деятельности объединения на учебный год;
- Диагностика личностного роста;
- Мониторинговые материалы;

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- усвоение знаний по базовым темам программы;
- овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;
- развитие художественного вкуса;
- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.

Используются следующие формы проверки: подведение итогов планируется при помощи диагностики, тестов, визуальное оценивание (дети младшей группы), сдачи контрольных нормативов, участие и результаты соревнований, мониторинговой деятельности.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в форме выступления, соревнования.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень - точное повторение.

Средний уровень - повторение с ошибкой.

Низкий уровень - отсутствие ритма.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к изучению занятий акробатического рок-н-ролла.

2.5. Методическое обеспечение

Наиболее приемлемой формой организации образовательного процесса в этом виде деятельности является учебно-тренировочные занятия.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом методов обучения, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся беседа, объяснения, показ.

Занятия по программе строятся на следующих принципах:

усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Рабочая программа обновляется ежегодно с учётом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

2.6. Список литературы

ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»

Литература для педагога:

- 1** Голев Н. Б. Танцуем рок-н-ролл: Методические рекомендации. М.: ВНМЦ иКПРМ-КСССР, 1998. С. 47.
- 2** С.М. Вайцеховский «Книга тренера», Москва, «Физкультура и спорт» 1971.
- 3** С. Кожевников «Акробатика», Москва, «Искусство», 1984.
- 4** «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов», хрестоматия, Санкт-Петербург, «Питер», 2002 г.
- 5** Ф. Райе «Психология подросткового и юношеского возраста», Санкт– Петербург, «Питер», 2002.
- 6** Брошюра «Российскому рок-н-роллу 10 лет», Санкт_Петербург, 1998.
- 7** Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, издание 8, Общероссийская физкультурно-общественная организация «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла» , Москва, 2012.
- 8** А.Мессерер «Уроки классического танца», Москва, «Искусство», 1967.

Сайты, использованные для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. You Tube