Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета  «29» мая 2025г.  протокол № 3 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности

«Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень)

1 год обучения

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Программу разработал:

Тренер-преподаватель-

Сериков Вячеслав Игоревич

г. Зеленоградск, 2025 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная   
общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический   
рок-н-ролл» (углубленный уровень) имеет физкультурно- спортивную   
направленность.

**Актуальность программы**

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложнокоординационных видов спорта и представляет собой определенный синтез танца и акробатических элементов, выполняемых под музыкальное сопровождение. Основным   
содержанием соревновательных программ является взаимодействие в паре или группе, оформленное в танцевальные композиции под музыкальное   
сопровождение, в соответствии с правилами соревнований. Содержание   
соревновательной деятельности представляет спортсменам широкие   
возможности для проявления двигательных способностей в специфических   
танцевально-акробатических программах, исполненных в заданном темпе, при музыкально оправданных паузах и статических позах, с быстро меняющейся   
динамикой танцевальных движений и акробатических элементов.

**Актуальность, новизна программы**

**Актуальность** программы рассматривается в создании условий для   
формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических возможностей и способностей современных школьников, в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма. Недостаток физической активности с каждым годом становится все более серьезной проблемой   
современного общества. Известно, что гиподинамия провоцирует множество   
различных заболеваний человека, такие как заболевания сердечно - сосудистой системы, нарушение обмена веществ, заболевания опорно-двигательного   
аппарата и пр. Для полноценного развития детского организма физическая   
активность особенно важна. Занятия акробатическим рок-н-роллом -   
превосходный способ обеспечить должное физическое развитие ребенка.   
В процессе занятий: у детей укрепляется опорно-двигательный аппарат,   
развивается физическая сила, гибкость, выносливость, координация движений, развивается чувство ритма и музыкальный слух. Обучающиеся чувствуют свое тело, учатся взаимодействовать с партнером в движении, оздоровлении   
и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы**

**Новизной** данной программы является то, что акробатический рок-н-ролл- одно из интересных направлений физического развития ребенка. Многими   
специалистами акробатический рок-н-ролл рассматривается, как один из самых элитарных, красивых и сложных видов спорта и танцев, гармонично развивающих все группы мышц, мозг, реакцию, музыкальность, пластичность и самоконтроль. Таким образом, акробатический рок-н-ролл является существенным и новым   
дополнением процесса физического воспитания в рамках модернизации   
Российского образования. Занятия по настоящей программе являются   
подготовительным этапом к основным занятиям акробатическим рок-н-роллом.

**Отличительные особенности программы-** отличительной особенностью   
программы является не предметное изучение программы (освоение основных   
разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность   
самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход   
к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Адресат программы** – являются юноши и девушки от 12 до 16 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям акробатическим рок-н-роллом. Прием   
на обучение по программе «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень)   
проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта)   
(предоставление справки).

**Объем программы-** 330 часов

**Форма обучения –** очная

**Срок освоения программы** 1 года обучения с 01 сентября по 31 августа.

**Каникулярное время-** 27.10.-02.11.25г., 29.12-11.01.26г., 23-29.03.26г., 01.07-11.08.26г.

**Режим занятий** – 4 раза в неделю по 2 академических часа.

**Цель и задачи программы**:

**Целью программы** является воспитание основ физической и танцевальной культуры детей посредством освоения базовых элементов рок-н-ролла и развития физических возможностей и специальных способностей. Для оптимального достижения цели необходимо решить следующие задачи:

**Воспитывающие**:

* Воспитание у детей устойчивого интереса к акробатическому рок-н-роллу;
* воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, таких как воля, стремление к достижению успеха, коллективность и т.д.;
* воспитание таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
* формирование оптимистичного и позитивного восприятия у воспитанников окружающего мира.

**Обучающие:**

* Обучение основным танцевальным элементам акробатического   
  рок-н-ролла;
* освоение детьми упражнений по ОФП;
* формирование знаний о здоровом образе жизни;
* освоение детьми знаний из истории акробатического рок-н-ролла;
* обучение базовым навыкам хореографии, основам акробатики.

**Развивающие:**

* Развитие физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость, координация и т.д.
* формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
* общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;

развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников.

**Ожидаемые результаты**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;

- утверждение здорового образа жизни;

- воспитание физических и морально-этических качеств;

- динамика показателей развития физических качеств обучающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

Для проверки результатов освоения программы используются итоговые и промежуточные спортивные испытания, в виде упражнений направленных на выявления показателей в физических качествах ребёнка.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | **Теоретическая занятия** | 3 | 3 | 2 | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | **14** |
| 2. | **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **316** |
| 2.1 | ОФП, СФП | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | 9 | **100** |
| 2.2 | Техническая подготовка | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 7 | 10 | 9 | 11 | - | 6 | **92** |
| 2.3 | Хореографическая, акробатическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | - | 9 | **100** |
| 2.4 | Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 3 | - | - | 3 | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | **10** |
| 2.5 | Соревновательная деятельность | - | - | 4 | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | **10** |
| 2.6 | Промежуточная аттестация | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | **4** |
| Всего за месяц | | **34** | **30** | **32** | **32** | **24** | **30** | **26** | **34** | **32** | **32** | **0** | **24** | **330** |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК НА 1 год обучения 330 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | | | | | **Октябрь** | | | | | | **Ноябрь** | | | | | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | | | | **Февраль** | | | | | | |
| Неделя | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 27  -  31 | 1  -  2 | 3  -  9 | 10  -  16 | | | 17  -  23 | | 24  -  30 | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  31 | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | | 19  -  25 | | 26  -  31 | 1  - | 2  -  8 | | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  28 | |  |
| Учебные дни | 1  3  5  6 | 8  10  12  13 | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 | 29 | 1  3  4 | 6  8  10  11 | 13  15  17  18 | 20  22  24  25 | |  |  | 3  5  7  8 | 10  12  14  15 | | | 17  19  21  22 | | 24  26  28  29 | 1  3  5  6 | 8  10  12  13 | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 |  |  |  | 12  14  16  17 | | 19  21  23  24 | | 26  28  30  31 |  | 2  4  6  7 | | 9  11  13  14 | 16  18  20  21 | 25  27  28 | |  |
| Выходные дни | 2  4  7 | 9  11  14 | 16  18  21 | 23  25  28 | 30 | 2  5 | 7  9  12 | 14  16  19 | 21  23  26 | |  |  | 4  6  9 | 11  13  16 | | | 18  20  23 | | 25  27  30 | 2  4  7 | 9  11  14 | 16  18  21 | 23  25  28 |  |  |  | 13  15  18 | | 20  22  25 | | 27  29 | 1 | 3  5  8 | | 10  12  15 | 17  19  22 | 23  24  26 | |  |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 27  -  31 | 1  -  2 |  |  | | |  | |  |  |  |  |  | 29  -  31 | 1  -  4 | 5  -  11 |  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 34ч | | | | | Кол-во дней- 15  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 30ч | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 24ч | | | | | | | Кол-во дней- 15  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 30ч | | | | | | |
|  | **Март** | | | | | **Апрель** | | | | | | **Май** | | | | | | | | **Июнь** | | | | | **Июль** | | | | | | | **Август** | | | | | | |
| Неделя | 1  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | 30  -  31 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | 27  -  30 | | 1  -  3 | 4  -  10 | | 11  -  17 | 18  -  24 | | 25  -  31 | | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 27  -  31 | | 1  -  2 | 3  -  9 | 10  -  16 | | 17  -  23 | 24  -  30 | 31 |  |
| Учебные дни | 2  4  6  7 | 9  11  13  14 | 16  18  20  21 |  | 30 | 1  3  4 | 6  8  10  11 | 13  15  17  18 | 20  22  24  25 | 27  29 | | 2 | 4  6  8 | | 11  13  15  16 | 18  20  22  23 | | 25  27  29  30 | | 1  3  5  6 | 8  10  13 | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 | 29 |  |  |  |  | |  | |  |  | 12  14  15 | | 17  19  21  22 | 24  26  28  29 | 31 |  |
| Выходные дни | 1  3  5  8 | 10  12  15 | 17  19  22 |  | 31 | 2  5 | 7  9  12 | 14  16  19 | 21  23  26 | 28  30 | | 1  3 | 5  7  9  10 | | 12  14  17 | 19  21  24 | | 26  28  31 | | 2  4  7 | 9  11  12  14 | 16  18  21 | 23  25  28 | 30 |  |  |  |  | |  | |  |  | 13  16 | | 18  20  23 | 25  27  30 |  |  |
| Каникулы |  |  |  | 23  -  29 |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 29  -  31 | | 1  -  2 | 3  -  9 | 10  -  11 | |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц- 26ч | | | | | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 34ч | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | Кол-во дней- 0  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 0 | | | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-24ч | | | | | | |

**Содержание Учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 24 | 26 | 27 | 29 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **3** |
| Требования к технике безопасности  при занятиях акробатическим  рок-н-роллом | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания,  умения и навыки |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История развития  акробатического рок-н-ролла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **31** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие вестибулярной  устойчивости (равновесия) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Хореографическая, акробатическая**  **подготовка** |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 9 |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 3 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **34** |

**Содержание Учебного плана на октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | **3** |
| Гигиенические знания, умения  и навыки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История развития акробатического  рок-н-ролла |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Режим дня, закаливание организма,  здоровый образ жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | **27** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развитие координации |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Развитие вестибулярной  устойчивости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Хореографическая, акробатическая**  **подготовка** |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 9 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **30** |

**Содержание Учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | **2** |
| Требования к оборудованию,  инвентарю и спортивной  экипировке | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Необходимые сведения о  строении и функциях организма |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | **30** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| **Хореографическая, акробатическая**  **подготовка** |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Соревновательная**  **деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 4 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **32** |

**Содержание Учебного плана на декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | часы |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 24 | 26 | 27 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | **32** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Развитие координации |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 7 |
| **Хореографическая,**  **акробатическая подготовка** | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 9 |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **Соревновательная**  **деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 4 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **32** |

**Содержание Учебного плана на январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | Часы |
| 12 | 14 | 16 | 17 | 19 | 21 | 23 | 24 | 26 | 28 | 30 | 31 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **24** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие вестибулярной  устойчивости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 | 1 |  | 6 |
| **Хореографическая,**  **акробатическая подготовка** | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание Учебного плана на февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 11 | 13 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 25 | 27 | 28 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | **2** |
| Необходимые сведения о  строении и функциях  организма человека |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Требования к технике безопасности  при занятиях акробатическим  рок-н-роллом |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | **28** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 10 |
| **Хореографическая,**  **акробатическая подготовка** |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 9 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **30** |

**Содержание Учебного плана на март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 11 | 13 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 30 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной  экипировке при занятиях акробатическим  рок-н-роллом |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **25** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 7 |
| **Хореографическая,**  **акробатическая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание Учебного плана на апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 | 27 | 29 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| Режим дня, закаливание  организма, здоровый образ  жизни |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **33** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие вестибулярной  устойчивости(равновесия) |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| **Хореографическая,**  **акробатическая подготовка** | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 10 |
| **Подвижные , спортивные игры и другие виды спорта** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| **Соревновательная**  **деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **34** |

**Содержание Учебного плана на май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | | 16 | 18 | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 29 | 30 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| Место и роль физической культуры и  спорта в современном обществе |  |  |  |  | 1 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **31** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  |  |  |  | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | 1 |  |  |  | |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | 9 |
| **Хореографическая, акробатическая**  **подготовка** |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 9 |
| **Промежуточная аттестация** |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 4 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **32** |

**Содержание Учебного плана на июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | часы |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 24 | 26 | 27 | 29 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| Место и роль физической культуры  и спорта в современном обществе |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | **31** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие вестибулярной  устойчивости (равновесия) |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка)** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| **Хореографическая,**  **акробатическая подготовка** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 2 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **32** |

**Содержание Учебного плана на август**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | Часы |
| 12 | 14 | 15 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | |  |  |  | **24** |
| **ОФП, СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| Развитие силы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие пластичности |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| **Хореографическая, акробатическая**  **подготовка** | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 9 |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание программы**

**Теоретические занятия – 14 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Краткое содержание темы. | Часы |
| 1. | История развития акробатического рок-н-ролла | Где и когда зародился акробатического рок-н-ролл, когда появилась Мировая и Российская федерация акробатического рок-н-ролла, результаты наших спортсменов и т.д.  Лучшие российские спортсмены, спортсмены мирового уровня. | 2 |
| 2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. | 2 |
| 3. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Получить знания о нервной, кровеносной, дыхательной, мышечной, пищеварительной, выделительной, костной системы. Получить знания о работе вышеперечисленных систем организма человека. | 2 |
| 4. | Гигиенические знания, умения и навыки | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, гигиена сна и отдыха. | 2 |
| 5. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. | 2 |
| 6. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Характеристика оборудования и инвентаря при занятиях дзюдо. Требования к спортивной экипировке. | 2 |
| 7 | Требование техники безопасности при занятиях акробатического рок-н-ролла | Получить знания как вести себя на занятиях, форма одежды, требования к посещению тренировок, за сколько до занятий приходить на занятия, в каком случае можно находиться в зале, что разрешено делать на занятиях и т.д. | 2 |
|  |  |  | 14 ч. |

**Практические занятия- 316 часов**

**ОФП, СФП – 100 часов.**

**Развитие силы**

**Упражнение для развития силы***:*

*Развитие силы ног, рук , туловища*  ходьба "гуськом", прыжки из приседа. Приседания на одной ноге "пистолет". Упражнения из различных исходных положений в упоре лёжа. Подтягивание на перекладине разным хватом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Укрепление суставно- связочного аппарата:

-поднимание на высокие полупальцы, максимальное количество повторений;

-ходьба на мягкой и жесткой поверхности;

-ходьба на внутренней, внешней стороне стопы;

-круговые движения стопы;

-сидя на полу, движения стопы на себя, от себя, круговые движения стопы

Для развития силы мышц брюшного пресса:

-из положения лежа на спине сед в группировку;

-из положения лежа на спине сед высоким углом;

-из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, поднимание туловища на 45 градусов;

-из положения лежа на спине поднимание ног до 45 градусов;

-поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Для развития мышц спины:

-лежа на животе поднимание туловища и ног;

- из упора присев выход в стойку на руках.

***Акробатические упражнения***. Из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево на 360°; из упора присев перекаты вперед и назад (в группировке); из упора присев кувырок вперед: кувырок вперед из положения стоя, с шага; кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову); стойка на лопатках: опорой руками о спину (и без опоры); движения ног в стойке лопатках; серия кувырков вперед и назад; «полушпагаты» с различными движениями рук и туловища; «мост» из положения лежа на спине и наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги.

***Упражнения на пружинность.*** Пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках; то же, со взмахом одной (у опоры) и двух рук; то же, с остановкой на носках, с махом свободной ноги вперед и назад (у опоры). Круглый полуприсед и присед; то же, с пружинным выпрямлением ног. Попеременные пружинные полуприседания. Пружинные движения рук из   
раз­личных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны, вверх); целостное пружинное движение: одновременно сгибая суставы рук, ног и туловища, принять положение круглого полуприседа на носках (спина круглая, голова опущена, локти при­жаты к туловищу, кисти сжаты в кулаках) с последующим од­новременным разгибанием (исполнять медленно, упруго).

«Волна». Из положения сидя на пятках, плечи и голова опущены — посылая бедра вперед — встать на колени, прогнуться в поясничной части, плечи и голова опущены. Затем, посылая по­ясницу назад, в то же время последовательно разгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься и сесть на пятки; сидя на пятках, волнообразное движение туловища вперед и назад (выполнять в медленном темпе). Стоя лицом к опоре на расстоя­нии полушага, присесть на всей ступне (спина круглая) и, по­следовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бедра­ми и грудью, выпрямиться («волна» вперед); то же, но стоя в шаге от опоры и не сгибая рук.

***Упражнения для развития общей выносливости***

* плавание на длинные дистанции,
* равномерный бег на длинные дистанции,
* езда на велосипеде,
* полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.

***Управления для развития гибкости:*** из седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

***Управления для развития быстроты:*** быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные). Это обычно простые движения рук, старты, перемены направления при ходьбе и др. Те же движения, но исполняемые не по сигналу, простые по форме, без внешнего сопротивления. Выполняются они с максимальной скоростью. Примером могут служить: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, махи. Подвижные игры.

*Работа в паре*

Основные смены.

* Пружинка(releve): медленно, быстро, двойная – на счет 3 точка наверху, высокая, на счет 1 точка наверху.
* Ходьба на пружинке: на месте, приставные шаги вперед и назад, шагать, разводя ноги в стороны и сводить в исходное положение.
* Казачок: с двух ног, одной ноги, через положение «ноги на крест».
* Поджимы: - с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени
* Броски: низкие (встряхивание), медленно (сгибание—разгибание), бросок возврат (по 10 раз каждой ногой), без пружинки, на пружинке, в разные стороны, кан-кан, броски на каждый счет, двойные, дорожки (броски в разных сочетаниях).

***Бег.*** Мягкий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег плечом вперед, бег вперед и назад с движением рук.

***Прыжки***. Прыжки на двух ногах (стоя у опоры) из стойки и из I, II, III позиций. Прыжки с одной на другую махом вперед, в сторону.

Махом одной прыжок на две. Скачок «закрытый» и «открытый», со сменой согнутых и прямых ног вперед. Прыжок шагом. Сочетание шагов и прыжков: приставного и скачка, открытого и закрытого; то же, с шагом галопа и шагом вальса.

***Развитие вестибулярной устойчивости (равновесия*)**

1.на перевернутой полусфере:

- отведение ног в стороны по очереди

- махи прямых ног назад по очереди

- поочередный подъем согнутых в колене ног

- удержания в одном из перечисленных выше упражнений (например, ласточка)

- стоя двумя ногами на сфере, наклоны ее вправо-влево, вперед-назад, по кругу

- сидя в положении «по-турецки» выполнять наклоны ее вправо-влево, вперед-назад, по кругу

- стоя на мягких коленях наклоны вниз

- приседания с отягощением и без.

-на неперевернутой полусфере:

Упражнения на месте. Медленное поднимание на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднимание прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе).

Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднимание ноги назад с одновременным подниманием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Учить основной ход рок-н-ролла, разные танцевальные движения в стиле рок-н-ролл. Важно научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения под музыкальное сопровождение.

***Развитие координации.*** Упражнения на месте. Медленное поднимание на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднимание прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе).

Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднимание ноги назад с одновременным подниманием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

**Техническая подготовка- 92 часа**

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

1. Основной ход Основной ход — это танцевальный шаг, на котором исполняются все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится на хобби-ход 131 и конкурсной или прыжковый.

2. Основной ход на хобби-ходе Хобби рок-н-ролл — это название, которое   
подразумевает занятие рок-н-роллом как частью танца.

В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная   
сторона. Основной ход на конкурсном ходу (прыжковый рок-н-ролл) Конкурсный ход (прыжковый) — это скольжение опорной ноги (“слип”) во время исполнения   
другой ногой броска. Вес тела распределен на мягких стопах, причем на полу стопа остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой);   
суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движения ног;

− Освоение танцевание в паре по линиям танца на хобби- ходе Линия танца — это движение ног с определённой траекторией бросков и шагов. Танцевальные позиции: − открытая позиция (позиция с контактом в одной руке) на хобби-ходе − закрытые позиции (с контактом в двух руках) на хобби- ходе: (променад,   
позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро)

− простые танцевальные фигуры − танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). − (верхняя смена, нижняя смена, америкэн-спин, теневая позиция, двойные ворота, флирт, брезель)

− сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе: − танцевальные фигуры,   
исполненные более чем на один основной ход − (шибетюр, тоннель, уиндмил,   
тоу-хил (корзиночка), многоножка

− разучивание позиций и танцевальных фигур на конкурсном ходу; Модификации конкурсного хода: − «французский крест»; − «швейцарский крест»;   
− «голландский ход»; − «квадрат»; − «переходы»; − диагонали (комбинация);   
− комбинация (хопов); − вертикальные прыжки при приземлении плие; − двойные броски; − «бабочка»; − комбинация: полукрест, диагонали с точкой и без точки;   
− комбинация поворотов и вращений; − продвижение и перемещение на основном ходу. Исполнение конкурсных программ на основном ходу с элементами   
акробатики; Исполнение групповых конкурсных программ в категории   
«Формейшн».

**Хореографическая, акробатическая подготовка – 100 часов**

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н- ролле — это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки   
спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий   
хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством.   
У занимающихся хореографией формируется способность передавать   
движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные   
настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий   
и выразительный образ. Кроме того, при занятиях хореографией развивается − «выворотность» ног; − гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных   
суставов; − координация движений; − вестибулярная устойчивость; − прыгучесть. Кроме этого, формируются базовые навыки общего назначения: − динамической осанки; − отталкивания ногами и приземления. Хореографические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формируют культуру движений и умение творчески мыслить. Дефицит времени в подготовке   
спортсменов акробатического рок-н-ролла, большой объем движений, которые они должны осваивать в процессе тренировок, предъявляют высокие требования к методике проведения урока хореографии, выбору средств и методов.   
 Урок хореографии в акробатическом рок-н-ролле должен быть конструктивным, то есть учитывать, в первую очередь, практическую целесообразность каждого двигательного задания. Если у артистов балета обязательным условием   
выполнения классического экзерсиса у опоры и на середине является работа по первой, второй, четвертой, пятой позиции ног. Третья позиция считается   
вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища, по мере освоения пятой, не применяется. Добиваться такой «выворотности» в   
акробатическом рок-н-ролле не только не целесообразно, но и вредно, так как многие движения требуют параллельной постановки стоп. Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н- ролле предполагает применение средств классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной   
хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на   
голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным   
увеличением амплитуды движений включаются в работу всё более крупные группы мышц. В процессе проведения классического экзерсиса следует   
придерживаться принятой в хореографии последовательности упражнений:   
1. батман тандю 2. деми и гранд плие 3. батман тандю 4. батман тандю жете 5. ронд де жамб партер 6. батман фондю 7. батман фрапе и пети батман 8. ронд де жамб ан лер 9. батман девелопе 10. гранд батман жете. Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классической хореографии. Но если экзерсис в классике — это движения у станка, которые вырабатывают силу ног,   
«выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель   
народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и   
отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук,   
корпуса, головы, а также познакомиться с народной музыкой. Существует   
определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:   
1. Дэми и гран плие. 2. Батман тандю и батман тандю жете. 123 3. Рон дэ жамбпартэр и рондэпье. 4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка». 5. Батман фондю. 6. Упражнения со свободной стопой и флик-фляк. 7. Выстукивание   
в русском характере. 8. Батман девелопе. 9. Выстукивание в испанском характере. 10. Гран батман жете. 11. Пор дэ бра. При этом необходимо соблюдать следующие правила: 1) все движения в равной мере выполняют и правой, и левой ногой   
(рукой) в ту и другую стороны; 2) движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине

Акробатическая подготовка Необходимость овладения сложными   
и разнообразными упражнениями акробатического рок - н - ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования   
к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих элементов акробатического   
рок- н-ролла, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать   
базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические   
качества и способности. Совершенное владение техникой базовых элементов -   
основа для овладения современными и перспективными комбинациями   
в акробатическом рок-н-ролле. При этом необходимо соблюдать одно из   
основных правил: от базовых навыков к профилирующим элементам   
и профилирующим соревновательным программам. Профилирующая подготовка предполагает освоение техники следующих элементов:

*Элементы полуакробатики:* Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен.   
Проходы и проезды под ногами. Седы на колени. Прыжок ноги врозь. Сед углом на руки. Сед на бедра. Колодец. Свечка в группировке (бомбочка). Вертушка по полу. Полувиклер. Прыжок через руку. Тарелка. Качели. Свечка, Горизонт

*Элементы акробатики:* Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Детское сальто. Штурвал. Сход с плеч. Боковой тодес. Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентино. Форель. Сальто в руках партнера. Столик. Виклер. Тодес (горизонтальный, вертикальный). Лошадка. Сальто назад/вперед через партнера в контакте. Стульчик. Кугель. Дюлейн. Солнце. Сальто назад/вперед без контакта.

*Акробатика повышенной сложности:* Сальто с фуса, бетарини или из   
положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера. Сальто   
сгиб-разгиб. Сальто вперед с поворотом. Твист. Бланж. Тодес с фуса и бетарини (передний, задний, «лесли»). Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперед с поворотом. Полтора пируэта назад. Полтора пируэта вперед. Щука. Двойной пируэт. Полтора сальто в тодес. Тройной пируэт. Двойное сальто с фуса (вперед, назад). Двойное сальто с бетарини (вперед, назад). Двойное сальто назад углом. Двойной твист. Пируэт сальто назад (винт заднее). Двойное сальто с поворотом на 360 градусов (два с одним). Двойное сальто с поворотом на 720 градусов (два с двумя). Сальто вперед поворот сальто назад (вперед-назад).

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта - 10 часов**

**Подвижные игры**

Игры прочно вошли в арсенал главных средств общей физической подготовки. Они повышают эмоциональность занятий, способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, воспитывают у спортсмена чувство дружбы и товарищества, совершенствуют силу воли; повышают инициативу и сообразительность, внимание и быстроту реакции; приучают к коллективным действиям.

*На материале гимнастики* с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

*На материале легкой атлетики*: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

*Развивающие преимущественно навыки внимания:*

"Стань правильно", "Карлики и великаны", "К своим флажкам\*

"Запрещенные движения", "У ребят порядок строгий", "Быстро по местам" "Фигуры", "Флюгер", "Кот идет", "Товарищ командир", "Не ошибись". *Развивающие преимущественно навыки быстроты:*

"Дети и медведь", "Гуси - лебеди", "Зима и лето", "Космонавты", "Кот проснулся", "Пчелки", "Красная шапочка", "Пустое место", "Кошки -мышки", "Птица без гнезда", "Ловишки", "Пятнашки".

*Развивающие в комплексе физические качества:*

"Зайцы, сторож и Жучка", "Через ручеек", "Стая", "Летучие рыбки", "Пчелы и медвежата", "Хитрая лиса", "Филин и пташка" "Попрыгунчики - воробушки".

Спортивные игры: Применение в играх элементов баскетбола, волейбола (ловля, передача мяча), в более старшем возрасте спортивные игры по упрощенным правила.

**Легкая атлетика**

Легкоатлетические упражнения- кроссовая подготовка, пробегание коротких отрезков на скорости, различные виды фитнеса с использованием степов, фитболов,

**Плавание**

Проплывание отрезков на скорости. Проплывание дистанций на выносливость. Игры в водное поло, игры на воде.

**Соревновательная деятельность – 10 часов.**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы (правила соревнований.

Участие обучающихся в соревнованиях: внутришкольных, городских, областных, участие в показательных выступлениях.

**Промежуточная аттестация – 4 часа**

**Промежуточная аттестация -**освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится, начиная 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень).

Формой **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

* сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Поворот вокруг своей оси из положения полуприседа. Измерения проводятся с помощью координациометра, т.е. измерителя координации. Координациометр состоит из деревянной платформы размером 1м2, в которую вписан круг диаметром 80 см. Этот круг для облегчения проведения исследований окрашен в черный цвет. В середине круга намечены его центр и контуры ступней. На окружности круга нанесено градусно-угловое деление.

Если это обороты влево, то на левой ступне исследуемого мелом рисуем линию, проходящую через середину пятки сзади ступни и между большим и следующим пальцем спереди ступни. После этого исследуемый становится на координациометр так, чтобы его левая и правая ступни находились на контурах ступней, нарисованных на платформе. После выполнения полуприседа исполняется быстрый вертикальный прыжок с максимальным вращением влево. Приземляясь на обе ноги, исследуемый оставляет след - отпечаток линии, нарисованной мелом на его ступне. По этой линии определяется величина вращения (оборота) в градусах.

* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
* Наклон туловища вперёд из положения седа. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной ли-нии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии,

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **10-12 лет** | | | **13-16 лет** | | | **17-18 лет** | | | | |
| **Контрольные / оценка**  **Нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** | |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 8,8 | | 9,1 | 9,4 | |
| Прыжок в длину с места(см) | 160 | 150 | 140 | 185 | 175 | 165 | 190 | | 180 | 170 | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 8 | | 6 | 4 | |
| Поворот вокруг своей оси из положения полуприседа (число оборотов в градусахº) | 441 – 460 | 421 – 440 | 400 – 420 | 491 – 510 | 471 – 490 | 450 – 470 | 540  -720 | | 491  – 510 | 471  – 490 | |
| Наклон туловища вперёд из положения седа (см) | 10 | 6 | 3 | 12 | 8 | 5 | 15 | | 12 | 7 | |
| **ДЕВУШКИ** | | **10-12 лет** | | | **13-16 лет** | | | **17-18 лет** | | | | |
| **Контрольные / оценка**  **Нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | | | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,1 | 10,4 | 10,6 | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | | | 10,0 |
| Прыжок в длину с места(см) | 155 | 150 | 145 | 165 | 160 | 150 | 180 | 170 | | | 160 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 7 | 15 | 12 | 9 | 18 | 15 | | | 12 |
| Поворот вокруг своей оси из положения полу приседа (число оборотов в градусахº) | 411 – 430 | 391 – 410 | 370 – 390 | 461 – 480 | 441 – 460 | 420 – 440 | 491 – 510 | 471  –  490 | | | 450 – 470 |
| Наклон туловища вперёд из положения седа (см) | 14 | 11 | 8 | 18 | 15 | 10 | 20 | 18 | | | 15 |

* ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксиру-ется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центровой линии. Результат записывается в (см.) и со знаком «-» и «+».

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | | Материально-техническое оснащение | |
| 1. | Станок хореографический- 1 шт. | 1. | Гимнастический зал- 1 шт. |
| 2. | Мат гимнастический- 10 шт. | 2. | Зал универсальный- 1 шт. |
| 3. | Обручи малые- 10 шт. | 3. | Бассейн большой- 1 шт. |
| 4. | Зеркала- 4 шт. | 4. | Бассейн малый- 1 шт. |
| 5. | Лонжа- 1 шт. | 5. | Стадион универсальный- 1 шт. |
| 6. | Скакалка- 20 шт. | 6. | Музыкальный цент- 1 шт. |
| 7. | Скамейка гимнастическая- 7 шт. | 7. | Колонка с усилителями – 1 шт. |
| 8. | Мяч резиновый- 2 шт. |  |  |
| 9. | Палка гимнастическая- 6 шт. |  |  |
| 10. | Секундомер – 1 шт. |  |  |
| 11. | Гантели разновесовые- 5 пар. |  |  |
| 12. | Мяч набивной 1кг- 3 шт. |  |  |
| 13. | Мяч набивной 2 кг- 2 шт. |  |  |
| 14. | Стенка шведская- 1 шт. |  |  |
| 15. | Турник навесной- 1шт. |  |  |
| 16 | Утяжелители для ног, рук- 5 пар. |  |  |

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Сериков  Вячеслав  Игоревич | Физкультурно  - спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю  программы | Высшая |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 959

6. Официальные правила акробатического рок-н-ролла 2021г.

**Методическая литература**

**Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Е.С.Крючек Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка -Спорт, 2017 | |
|  | Е.С.Крючек Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов- Спорт, 2018 | |
|  | [Терехина Р., Медведева Е., Борисенко С., Федорова О., Крючек Е., Супрун А.](https://www.chitai-gorod.ru/books/authors/terekhina_r_medvedeva_ye_borisenko_s_fedorova_o_kryuchek_ye_suprun_a/) Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Акробатическая подготовка- Спорт, 2017 | |
|  | Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. 2016. | |
|  | Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки  акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2015г . | |
|  | Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология/ Н.А.Красноперова-  М.:ВЛАДОС, 2016-215с | |
|  | Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. 2-е изд. / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. — М.: СУИ, 2017. — 398 c. | |
|  | | Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2018. - 156 с. | |

**Дополнительная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям  физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2017. |
|  | Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова,  А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2017. - 359 с. |
|  | Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Дрофа 2015г. 208 с. |
|  | Артемьева Т. И. развитие личности и ее способности / Т. И. Артемьева. - М.: АСТ. 2017. - 164 с. |
|  | Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. -- СПб.: Питер, 2017. - 464 с. |
|  | Эдаева А. Ж. Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста, или как привить малышу культурно-гигиенические навыки. Журнал. Плюс до и после. №6. 2018. - С. 15 - 19. |

**Интернет- ресурсы:**

* rok-n-roll-video-urok.html
* <http://www.dance-league.com/>
* <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-akrobaticheskogo-roknrolla.html>
* https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Neobhodimyesvedenijaostroeniiifunkcijahorganizmacheloveka.pdf
* <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/15/teoriya-i-metodika-akrobaticheskogo-rok-n-rolla>
* http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-obucheniya-detey-v-akrobaticheskom-rok-n-rolle
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-> fiziologiya-sportsmenov
* <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://dtf.ru/life/789605-o-sport-ty-mir-istoriya-olimpiyskih-igr-s-drevnih-vremen-i-do-nashih-dney>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://multiurok.ru/files/razvitie-gigienicheskikh-znanii-i-ikh-znachenie.html>
* https://3gkb.by/informatsiya/stati/855-zdorovyj-obraz-zhizni-i-zakalivanie