

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной — дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» разработана для реализации в МБОУ СШ №17 и опирается на нормативно-правовую базу:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих

- образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
 - Адаптированные программы:
 - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)
 - Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

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

1.1.2. Актуальность программы Программа данного курса направлена на формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом средствами акробатического рок-н-ролла. Данный курс создает условия для развития у обучающихся теоретических, практических знаний и технического мастерства. В результате этих занятий у обучающихся формируется сильный мышечный корсет, повышается физическая выносливость и развивается координация движений.

1.1.3. Значимость программы В связи с тем, что современный мир с каждым годом предъявляет к исполнителям всё более возрастающие требования к технической подготовке, при разработке данной программы учитывался личный педагогический опыт в области художественной гимнастики и акробатики. И внесены коррективы в традиционный конкурсный ход.

1.1.4. Отличительные особенности программы является то, что она направлена на глубокое, всестороннее изучение акробатического рок-н-ролла, погружение в мир рок-н-рольной музыки, которая способствует созданию позитивного настроения, и духовного роста учащихся. Способствует формированию у учащихся таких универсальных учебных действий, как умение взаимодействовать в коллективе сверстников и с педагогом, умение

сопереживать и нести ответственность за свои действия, умение анализировать целесообразность выполнения движения, его функции и влияние на формирование умений. Дети получают структурированные, систематизированные знания в области классического и народного танцев. Основная идея программы заключается в том, что дети могут в процессе обучения могут проявить свои творческие спортивные способности и разработать собственные танцевальные комбинации основанные на элементах акробатического рок-н-ролла.

1.1.5. Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, в содержании программы добавлены творческие задания, что позволяет детям реализовать свои творческие идеи, и передать душевное состояние по средствам танца.

1.1.6. Адресат программы Дополнительная общеобразовательная — дополнительная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» адресована обучающимся среднего школьного возраста (9-14 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься. Ограничениями для зачисления в группу могут служить физические заболевания исключающие физическую нагрузку.

1.1.7. Объем программы. 1 год. Всего 144 часов в год.

1.1.8. Уровень программы. Стартовый.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса. Модульный

1.1.10. Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основным видом занятия является учебное занятие. Форма проведения занятий –групповая. Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренинги, беседы, игры, конкурсы, самостоятельную работу, творческие занятия.

Также, при реализации программы «Акробатический рок-н-ролл» возможна и **дистанционная форма**. Дистанционная форма обучения даёт детям возможность обучаться вне зависимости от их места их нахождения, при условии наличия специализированных средств коммуникации.

Задачи дистанционного обучения:

- Привить детям навык самостоятельной работы;
- обеспечить процесс обучения в отсутствии возможности очного обучения;
- Приобщения детей к современным образовательным технологиям.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Режим занятий. Занятия по программе « Акробатический рок-н-ролл» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172–14), продолжительность часа занятий для учащихся... возраста (9-12 лет) — 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» создана для всестороннего развития детей, как в физическом так и психологическом аспектах. Для более конкретного определения направления деятельности разработаны следующие цели и задачи.

Предметная цель программы:

- Научить детей грамотно выполнять элементы акробатического рок-н-ролла.

Метопредметная цель программы:

- Развить у обучающихся навыки: танцевальность, артистичность, усовершенствовать физическую и акробатическую базу.

Личностная цель программы:

- Воспитать чувство уважения к себе и другим участникам коллектива, научить ответственно относиться к занятиям, привить чувство дисциплины.

Задачи программы.

• Обучающие

- Общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- Подготовка к прыжкам, вращениям, переворотам;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности, о роли данного вида спорта;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

• развивающие

- Привить детям любовь к акробатическому ро-н-роллу.
- Развить правильную осанку.
- Развить технику исполнения элементов танца;
- Развить у детей представление о образе рок-н-ролла;
- Развить танцевальную выразительность;

- Способствовать реализации творческих способностей детей;
- Развить воображение, образного мышления, потребности к творческой самореализации

- **воспитательные:**

- Воспитание культуры поведения и общения;
- Развить у детей способности взаимодействовать в коллективе.
- Воспитание умения творческого взаимодействия, решения общих задач.
- развивать инициативу во время творческой работы.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Виды деятельности	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.	История физической культуры Физическая культура человека	2
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий	4
3.	Оценка эффективности занятий	4
Раздел 2. Физическое совершенствование		
4.	Общая физическая и специальная подготовка	10
5.	Гимнастика с элементами акробатики. Полуакробатические упражнения	30
6.	Хореографическая подготовка	30 1 модуль-14 часов 2 модуль-16 часов
7.	Базовая подготовка	12
8.	Физическая подготовленность	16
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью		
9.	Акробатические упражнения и фигуры	14
10.	Элементы акробатического рок-н-ролла	22
	Общее количество часов	144

ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	КОНТРОЛЬ
1 МОДУЛЬ: 64	10	42	12

2 МОДУЛЬ: 80	6	52	22
--------------	---	----	----

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

РАЗДЕЛ №1. Знания о физической культуре .

Цель

Настроить на процесс обучения новому танцевальному направлению. Ознакомить с историей ФКиС. История возникновения и развития акробатического рок-н-ролла в мире и России. Знакомство с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми тенденциями в хореографическом искусстве. Объяснить учащимся особенности занятий в зале хореографии, для обеспечения качества и безопасности учебного процесса. Подготовка места для занятий акробатическим рок-н-роллом. Разобрать выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Задачи.

- знакомство детей с педагогом;
- объяснить детям, что такое «акробатический рок-н-ролл» история возникновения, чем отличается от других направлений.
- ознакомить детей с историей физической культурой и спорта.
- познакомить детей друг с другом;
- научить правилам поведения в зале хореографии;
- научить детей технике безопасности;

Теоретическая часть проходит в форме беседы с детьми в ходе которой дети узнаю о виде спорта, решаются организационные вопросы, такие как объяснение правил поведения, законов, царящих в зале хореографии.

<https://yandex.ru/video/preview/11485633504041412577>

Планируемые результаты.

- дети должны познакомиться с педагогом;
- знать что такое танец, чем он отличается от других направлений.
- знать историю ФКиС.
- познакомиться друг с другом;
- научиться правилам поведения в зале хореографии;
- научиться технике безопасности;

Форма контроля – наблюдение.

РАЗДЕЛ №2. Физическое совершенствование.

Цель.

Комплексы упражнений для развития физических и танцевальных качеств.

Задачи.

- Разучить упражнения общей физической и специальной подготовкой.
- Ознакомить учащихся гимнастикой с элементами акробатики. Полу акробатические упражнениями
- Базовая подготовка (разучить танцевальные элементы)
- Хореографическая подготовка-музыкальная подготовка (Развить у учащихся понимание танца, чувство ритма)

Теоретическая часть. Теоретическая часть состоит из объяснения методики выполнения движений, изучения названий движений.

<https://yandex.ru/video/preview/17457578156687012355>

Практическая часть.

- Комплекс упражнений для развития координации и равновесия
- Силовые упражнения (рук и ног)
- Упражнения на развитие быстроты
- Акробатические упражнения на матах(индивидуальные)
- «Основной конкурсный ход» kik — ball change, kik — step, kik — step.
- Танцевальные связки под музыку

Занятия проводятся в форме - беседы, практические занятия, творческие задания.

Предполагаемые результаты:

- Учащиеся должны знать положения корпуса;
- Учащиеся должны знать правильные положения рук и ног, научиться выполнять силовые упражнения;
- Учащиеся должны научиться выполнять упражнения, которые направлены на развитие быстроты;
- Учащиеся должны знать, как выполняются упражнения на матах.
- Учащиеся должны научиться выполнять «основной-конкурсный ход».
- Учащиеся должны понимать характера танца, научиться чувствовать ритм.;

Формы контроля – наблюдение, опрос, творческие задания, выступления.

РАЗДЕЛ №3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью

Цель.

Формирование понятий о качественных и эстетических показателях исполнения соревновательных программ. Совершенствования физических и волевых качеств человека.

Задачи.

- Ознакомиться с понятиями о качественном исполнении соревновательной программы
- Разучить акробатические фигуры в паре.

- Подготовка к выступлению

Теоретическая часть. Теоретическая часть состоит из объяснения методики выполнения акробатических фигур, объяснение исполнения и оценки соревнований.

<https://yandex.ru/video/preview/6833589903626150451>

Практическая часть.

- Просмотр соревнований

- Акробатические фигуры в паре

- Разучивание связок.

Занятия проводятся в форме - беседы, практические занятия, творческие задания.

Предполагаемые результаты:

- Учащиеся должны научиться оценивать «конкурсный ход»

- Учащиеся должны научиться технично исполнять акробатические фигуры

- Учащиеся должны выучить связку с использованием конкурсного хода и акробатических фигур.

Формы контроля – наблюдение, опрос, творческие задания, выступления.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате изучения данного курса обучающимися будут достигнуты следующие результаты.

Предметные результаты. Обучающийся будет:

- понимать, что такое: «ритм музыки», «характер музыки», «музыкальный такт», «музыкальная фраза», «музыкальное предложение»;
- знать и выполнять смену базовых позиций рук и ног;
- выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала под музыку и без неё (под счёт).

Метапредметные результаты:

• **регулятивные УУД.** Обучающийся научится:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий акробатическим рок-н-роллом в соответствии с возможностями своего организма;

- **познавательные УУД.** Обучающийся научится:
 - предполагать возможный результат исполнения тех или иных действий;
 - анализировать смысл, который несут движения;
 - передавать свои чувства по средствам танца;
 - технически грамотно выполнять движения;
- **коммуникативные УУД.** Ученик научится:
 - умение работать с партнёром и в команде во время занятий акробатическим рок-н-роллом, соревновательной деятельности и показательных выступлений;
 - находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
 - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
 - отвечать на поставленные вопросы не боясь ошибиться;
 - слушать педагога и откликаться на замечания.

Личностные результаты.

У обучающегося будут сформированы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

В конце начального этапа обучения обучающиеся:

- узнают правила предупреждения травматизма во время занятий рок-н-роллом;

- научатся выполнять упражнения из художественной и балетной гимнастики;
- научатся выполнять простые полуакробатические и акробатические упражнения;
- узнают базовые танцевальные позиции рок-н-ролла;
- узнают простые танцевальные фигуры рок-н-ролла и выполнять танцевальные связки из них;
- узнают и уметь выполнять основной ход рок-н-ролла;
- освоят технику ног АРР, **простые связки и танцевальные композиции рок-н-ролла на основе техники ног АРР.**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координационных видов спорта, т.к. его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением в соответствии с правилами соревнований.

Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, сочетающий в себе танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Данный синтез раскрывает широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических танцевально-акробатических композициях. Все танцевальные движения в сочетании с акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз и имеют индивидуальный ритмический характер, определяемый особенностями музыки «рок-н-ролл».

Суть акробатического рок-н-ролла - это исполнение танцевальной программы, основанной на основном ходу («пружинка» или «качение»), и танцевальные фигуры, исполняемые в паре или отдельно, с элементами вращения.

Акробатический рок-н-ролл относится к спортивной форме танца, предназначенной для соревнований. Это постановочный танец. Его танцуют в паре (партнер и партнерша) или в группе, состоящей целиком из женщин или из нескольких пар.

Специфику акробатического рок-н-ролла определяют следующие характеристики:

- действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях в темпе 45-52 тактов в минуту (темп движений связан со стилем «рок-н-ролл»);
- достаточно продолжительные композиции (1 мин. 30 сек. – 2 мин.), требующие длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками движений, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;
- выполнение акробатических элементов на жестком покрытии, что представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие средства для защиты и страховки;

- строгие требования к возрасту и квалификации;
- проведение соревнований в двух основных видах: среди пар и групп (когда упражнения одновременно выполняют от 4 до 8 пар, или 10-12 девочек/девушек), что значительно расширяет художественно-творческие возможности тренеров и спортсменов (обучающихся).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе *«Знания о физической культуре»* представлены основные термины и понятия спортивного танца «акробатический рок-н-ролл», его история развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки танцоров, особенности организации и проведения самостоятельных занятий акробатическим рок-н-роллом, отражаются основные правила проведения соревнований в различных категориях, а так же требования техники безопасности. Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий акробатическим рок-н-ролом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий акробатическим рок-н-роллом.

Раздел «Физическое совершенствование». Данный раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», Ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

"Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью", ориентирована на совершенствование и усложнение техники акробатического рок-н-ролла (выполнения сложных движений, связок движений), уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия. И включает в себя средства общей физической и технической подготовки танцоров. Освоение обучающимися основных элементов акробатического рок-н-ролла.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти

характеристики ориентируют педагога на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Это способствует расширению знаний и умений по физической культуре средствами акробатического рок-н-ролла, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом таких составляющих, как:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством акробатического рок-н-ролла;
- овладение системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности, и функциональных системах организма;
- освоение умений самостоятельно регулировать физические нагрузки на занятиях акробатическим рок-н-роллом;
- углубление знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и акробатического рок-н-ролла в частности;
- освоение базового учебного уровня по физической культуре, который включается в целостный образовательный процесс и является обязательным для всех обучающихся.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график «Акробатический рок-н-ролл»

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

№	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1.			комбинированное	2	История физической культуры Физическая культура человека	МБОУ СШ №17 зал хореографии актовый зал	

2.			Комбинированное	2	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.		наблюдение
3.			Комбинированное	2	Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений АРР по профилактике ее нарушения.		Наблюдение
4.			Комбинированное	2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		Наблюдение
5.			Комбинированное	2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		Наблюдение
6.			Комбинированное	2	Организационные команды и приемы		Наблюдение
7.			Комбинированное	2	«Эстафета с элементами равновесия» , «Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»		Наблюдение
8.			Комбинированное	2	подвижные игры: «Повтори за мной», «Охотники утки», «эстафета с лазанием и перелазанием»		Наблюдение
9.			Комбинированное	2	«Перетягивание через черту» , «Музыкальные змейки» , «Эстафета по кругу»		Наблюдение
10.			Комбинированное	2	Подвижные игры «Карлики и великаны» , «Нитка иголка»		Наблюдение

11.			Комбинированное	2	Упоры(присев, лежа, согнувшись)		Наблюдение
12.			Комбинированное	2	Седы (на пятках, с наклоном, углом);		Наблюдение
13.			Комбинированное	2	Перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком		Наблюдение
14.		.	Комбинированное	2	Кувырок вперед в группировке		Наблюдение
15.			Комбинированное	2	Кувырок вперед в группировке		Наблюдение
16.			Комбинированное	2	Мост из положения лежа на спине		Наблюдение
17.			Комбинированное	2	Мост из положения лежа на спине		Наблюдение
18.			Тематическое	2	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.		Творческое задание
19.			Повторение пройденного	2	Кувырок вперед в прыжке		опрос
20.			Повторение пройденного	2	Стойка на руках с помощью		опрос
21.			Комбинированное	2	Стойка на руках с помощью		наблюдение
22.			Комбинированное	2	Акробатическое упражнение «колесо»		Наблюдение
23.			Комбинированное	2	Акробатическое упражнение «колесо»		наблюдение
24.			Повторение пройденного	2	Акробатические упражнения на скамейке		опрос
25.			Комбинированное	2	Акробатические упражнения на скамейке		наблюдение
26.			Комбинированное	2	Основы хореографии.		наблюдение
27.			Комбинированное	2	Упражнения на осанку и подвижность позвоночника.		Наблюдение

28.			Комбинированное	2	Постановка корпуса		Наблюдение
29.			Комбинированное	2	1,2,3 позиции ног		Наблюдение
30.			Комбинированное	2	Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы).		Наблюдение
31.			Комбинированное	2	Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.		Наблюдение
32.			Комбинированное	2	Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.		наблюдение
33.			Тематическое	2	Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.		наблюдение
34.			Тематическое	2	Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него		Наблюдение
35.			Тематическое	2	Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него		Наблюдение
36.			Повторение пройденного	2	Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной		опрос

					шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах, пр.		
37.			Повторение пройденного	2	Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.		наблюдение
38.			Закрепление пройденного	2	Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.		Открытое занятие
39.			Комбинированное	2	Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.		концерт
40.			Комбинированное	2	Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.		Наблюдение
41.			Комбинированное	2	Знакомство с основами танцевальной техники. Понятие «пластика тела».		Наблюдение
42.			Комбинированное	2	Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы.		Наблюдение

43.			Комбинированное	2	Движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты).		Наблюдение
44.			Комбинированное	2	Сгибание и разгибание ноги в подъеме ,отведение стопы в наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы .		Наблюдение
45.			Комбинированное	2	Упражнения на координацию движений		Наблюдение
46.			Комбинированное	2	Упражнение на расслабление мышц		Наблюдение
47.			Комбинированное	2	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.		Наблюдение
48.			Комбинированное	2	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.		Наблюдение
49.			Комбинированное	2	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.		Наблюдение
50.			Комбинированное	2	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.		Наблюдение
51.			Повторение пройденного	2	Упражнения на развитие быстроты выполнения		опрос

					элементов рок-н-ролла.		
52.			Комбинированное	2	Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.		Наблюдение
53.			Комбинированное	2	Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.		Наблюдение
54.			Комбинированное	2	Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.		наблюдение
55.			Комбинированное	2	Изучение Основных положений рук		наблюдение
56.			Комбинированное	2	Изучение Основных положений рук		наблюдение
57.			Комбинированное	2	Изучение Основных положений ног		наблюдение
58.			Повторение пройденного	2	Изучение Основных положений ног		опрос
59.			Комбинированное	2	Изучение базовой техники основного хода		наблюдение
60.			Комбинированное	2	Изучение базовой техники основного хода		наблюдение
61.			Комбинированное	2	Изучение базовой техники основного хода		наблюдение
62.			Комбинированное	2	Отработка синхронности (рук и ног)		наблюдение
63.			Комбинированное	2	Отработка синхронности (рук и ног)		наблюдение
64.			Комбинированное	2	Отработка синхронности (рук и ног)		наблюдение
65.			Комбинированное	2	Отработка синхронности (рук и ног)		Наблюдение
66.			Комбинированное	2	Изучение вариации диагональных бросков		Наблюдение

67.			Комбинированное	2	Изучение вариации диагональных бросков		Наблюдение
68.			Комбинированное	2	Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.		Наблюдение
69.			Повторение пройденного	2	Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений		опрос
70.			Комбинированное	2	Исполнение связок под музыку		наблюдение
71.			Комбинированное	2	Исполнение связок под музыку		наблюдение
72.			Закрепление пройденного	2	Исполнение связок под музыку		Наблюдение

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешного обучения по программе «Акробатический рок-н-ролл» требуются технические условия способствующие улучшению качества образования. Специфика занятий предполагает определённые требования к помещению для занятий и его оснащению, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для реализации программы необходимы:

- Просторный зал позволяющий свободно перемещаться в пространстве
- оснащение зеркалами для самоконтроля в процессе обучения;
- Танцевальное напольное покрытие, которое является диагностикой травм при исполнении технических элементов;
- Реквизит для занятий (коврики, скакалки, мячи, обручи);
- Шкаф для хранения реквизита;
- Аудио аппаратура, для музыкального оформления занятий;
- Методические пособия по хореографии;
- Учащиеся должны иметь танцевальный ,спортивный костюм, балетную обувь.

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение:

- художественная, научно-популярная, познавательная литература для обучающихся согласно темам занятий;
- набор дидактических игр, пособий, материалов;
- методическая продукция по разделам программы

Информационное обеспечение.

Занятия по программе «Акробатический рок-н-ролл» могут проводиться в дистанционной форме. Для обеспечения дистанционного обучения требуется наличие у обучающихся компьютера, ноутбука, телефона или планшета с установленной платформой zoom.

В процессе обучения используются интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=5xCTUSt30xl>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBFSEbzBRK7rownjSKTwPwQLEV5yl5mA9>

<https://www.youtube.com/watch?v=a4bbDU4Mz1A>

<https://www.youtube.com/watch?v=o6tiuXHziTo>

2.3. Форма контроля.

В процессе обучения проводятся оценочные занятия, на которых выявляется уровень освоения учащимися программы. Формами аттестации являются:

- Опрос – устная форма анализа освоения программы, в ходе которой учащимся задаются вопросы о методике, технике исполнения выученных движений;
- Наблюдение – визуальный анализ педагогом правильности исполнения движений, психологического климата в коллективе;
- Тестирование – письменное задание с вариантами ответа, по программе пройденного материала;
- Открытые занятия, предусматривают присутствие на уроке родителей, педагогов;
- Творческое задание, выявляет творческий потенциал учащихся.

2.4. Оценочные материалы.

В программе «Акробатический рок-ролл» применяются диагностические методики (*Приложение №1*):

Входная – позволяет выявить первоначальные физические данные, музыкальность, способность к координации движений.

Текущая - показывает прогресс в изучении материала программы. Развитие физических данных и творческой активности.

Итоговая – оценка результата освоения программы.

2.5 Методы и технологии обучения и воспитания.

Данная программа ставит задачи воспитание гармоничного физического и психологического развития ребенка, по средствам приобщения его к миру хореографического искусства. В процессе обучения по программе дети получают теоретические и практические знания о методике исполнения танцевального экзерсиса классического, народного, историко-бытового танца. Творческие занятия помогают создать благоприятную обстановку для развития воображения, развития творческих способностей и создания благоприятного психологического климата в коллективе. Для достижения поставленных целей используются следующие **методы реализации программы:**

- *словесное пояснение* выполнения движения- теоретическое объяснение движений, обоснование их актуальности и эффективности;
- *Практический показ движений* – наглядный метод, основанный на визуальном восприятии;
- *Самоанализ* – просмотр видеоматериалов с занятий, позволяющий детям со стороны увидеть свои ошибки и недостатки исполнения;
- *Метод опроса* – диалог между учеником и педагогом, в процессе которого выявляются уровень освоения теоретического материала;
- *Метод повторения* – ключевой метод в процессе освоения программы, позволяет добиться технически грамотного исполнения движений;
- *Наглядно-демонстрационный метод* – показ видео и фото материалов лучших образцов классической, народной, современной хореографии, мотивирующих учащихся;
- *Метод интеграции* – включение в программу элементов связывающих музыку, физическую культуру движений, актёрского мастерства.

Принципы обучения:

- *сознательности и активности* – предполагает постановку перед учащимися какой либо «проблемы», для решения которой требуется приложить знания полученные на занятии и частично самостоятельной работы, обдумывания поставленной задачи, и путей к ее решению;
- *наглядности* – принцип который соответствует возрастным особенностям детей в обучении, восприятии новой информации.
- *систематичности и последовательности* – системность обучения является важным условием в процессе освоения новых знаний, он позволяет заложить научную базу знаний, и, накладывать на нее новую информацию.
- *Прочности* - принцип постоянного закрепления пройденного материала;
- *Научности* - использование научного обоснования изучаемого материала, в области технической базы, анатомических особенностей;

- Доступности – принцип постепенного освоения материала, от простого к сложному, с учетом возрастных особенностей развития детей;
- связи теории с практикой – все теоретические знания подкрепляются практической деятельностью, что способствует более глубокому освоению учебного материала.

Специфика структуры занятия

Урок имеет 3 составные части – вводная, основная и заключительная.

1 –вводная, в ходе которой педагог подготавливает обучающихся к работе, оглашает план занятия и предлагает упражнения направленные на включение физических ресурсов.

2 часть – состоит из заданий включающих повторение и закрепление пройденного ранее материала, развитие физических способностей и изучение нового материала.

3 часть- рефлексия. Направленна на анализ прошедшего урока, снижение мышечного тонуса, заминка и расслабление после физической нагрузки.

Примерный план урока.

1 часть – Состоит элементов направленных на разогрев опорно-двигательного аппарата и активации сердечно сосудистой системы.

- Изолированная разминка;
- Разминка по кругу (бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра, галоп и т.д)

2 часть – основная часть занятия включающая элементы классического или народного танцев.

- Прыжковая часть;
- Танцевальная часть (исполнение танцевальных комбинаций из проученных ранее движений).

3 часть – заминка и рефлексия. Состоит из упражнений восстанавливающих сердечный ритм, движений снимающих физическое напряжение.

- Растяжка различных групп мышц;
- Дыхательная гимнастика;
- Анализ прошедшего урока.

2.6 . Модули курса. Учебно-тематический план.

№	тема	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1 модуль						
1.	История физической культуры Физическая культура человека		2			наблюдение
2.	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.			2		наблюдение

	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.					
3.	Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений АРР по профилактике ее нарушения.			2		наблюдение
4.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		2			наблюдение
5.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		2			наблюдение
Общая физическая и специальная подготовка (10 часов)						
6.	Организационные команды и приемы		2			наблюдение
7.	«Эстафета с элементами равновесия», «Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»			2		наблюдение
8.	подвижные игры: «Повтори за мной», «Охотники утки», «эстафета с лазанием и перелазанием»			2		наблюдение
9.	«Перетягивание через черту», «Музыкальные змейки», «Эстафета по кругу»			2		наблюдение
10.	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Нитка иголка»			2		наблюдение
Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)						
11.	Упоры (присев, лежа, согнувшись)			2		наблюдение
12.	Седы (на пятках, с наклоном, углом);			2		наблюдение
13.	Перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком			2		наблюдение
14.	Кувырок вперед в группировке			2		наблюдение
15.	Кувырок вперед в группировке				2	наблюдение
16.	Мост из положения лежа на спине			2		наблюдение
17.	Мост из положения лежа на спине				2	наблюдение
18.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.			2		наблюдение
19.	Кувырок вперед в прыжке			2		наблюдение

20.	Стойка на руках с помощью			2		наблюдение
21.	Стойка на руках с помощью				2	наблюдение
22.	Акробатическое упражнение «колесо»			2		наблюдение
23.	Акробатическое упражнение «колесо»				2	наблюдение
24.	Акробатические упражнения на скамейке			2		наблюдение
25.	Акробатические упражнения на скамейке				2	наблюдение

Хореографическая подготовка (30 часов)

26.	Основы хореографии.		2			наблюдение
27.	Упражнения на осанку и подвижность позвоночника.			2		наблюдение
28.	Постановка корпуса			2		наблюдение
29.	1,2,3 позиции ног			2		наблюдение
30.	Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы).			2		наблюдение
31.	Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.			2		наблюдение
32.	Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.				2	наблюдение
	ВСЕГО ЗА 1 МОДУЛЬ:	64	10	42	12	

2 МОДУЛЬ

33.	Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.			2		наблюдение
34.	Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него			2		наблюдение
35.	Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него				2	наблюдение

36.	Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах, пр.			2		наблюдение
37.	Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.			2		наблюдение
38.	Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.			2		наблюдение
39.	Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.			2		наблюдение
40.	Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.				2	наблюдение
Базовая подготовка (12 часов)						
41.	Знакомство с основами танцевальной техники. Понятие «пластика тела».			2		наблюдение
42.	Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы.			2		наблюдение
43.	Движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты).			2		наблюдение
44.	Сгибание и разгибание ноги в подъеме ,отведение стопы в наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на			2		наблюдение

	носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы .					
45.	Упражнения на координацию движений			2		наблюдение
46.	Упражнение на расслабление мышц			2		наблюдение
Физическая подготовленность (16 часов)						
47.	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.		2			наблюдение
48.	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.			2		наблюдение
49.	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.			2		наблюдение
50.	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.				2	наблюдение
51.	Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.		2			наблюдение
52.	Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.			2		наблюдение
53.	Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.			2		наблюдение
54.	Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.				2	наблюдение
Акробатические упражнения и фигуры (14 часов)						
55.	Изучение Основных положений рук			2		наблюдение
56.	Изучение Основных положений рук				2	наблюдение
57.	Изучение Основных положений ног			2		наблюдение
58.	Изучение Основных положений ног				2	наблюдение
59.	Изучение базовой техники основного хода			2		наблюдение
60.	Изучение базовой техники основного хода			2		наблюдение
61.	Изучение базовой техники основного хода				2	наблюдение
Элементы акробатического рок-н-ролла (22 часа)						
62.	Отработка синхронности (рук и ног)			2		наблюдение

63.	Отработка синхронности (рук и ног)			2		наблюдение
64.	Отработка синхронности (рук и ног)			2		наблюдение
65.	Отработка синхронности (рук и ног)				2	наблюдение
66.	Изучение вариации диагональных бросков		2			наблюдение
67.	Изучение вариации диагональных бросков			2		наблюдение
68.	Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.			2		наблюдение
69.	Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений				2	наблюдение
70.	Исполнение связок под музыку			2		наблюдение
71.	Исполнение связок под музыку				2	наблюдение
72.	Исполнение связок под музыку				2	наблюдение
	ВСЕГО ЗА 2 МОДУЛЬ	80	6	52	22	

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога и родителей

1. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. Май, 2003. .
2. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле. Томск. 2003.
3. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2000г.
4. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. наук / Балунова Е.Н. С-П., 2009 – 24 с.
5. Голев А.Б. Методика акробатического рок-н-ролла «Танцуем рок-н-ролл». Министерство культуры, 1988 г.
6. Журавин М.Л. Особенности развития координации и силы у юных гимнастов 9-11 лет на этапе начального обучения: автореф. дисс.. канд. пед. наук / М.Л. Журавин. Д., 1976 - 22 с.
7. Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159 с.
8. Курысь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
9. Кужекина А.И. 5-ти летняя программа обучению рок-н-роллу. Самиздат 2001.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
11. Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл. - Харьков.: Основа, 1999.
12. Кызим П.Н. Программа изучения (преподавания) основных движений акробатического рок-н-ролла в 1-4 классах общеобразовательных школ, ХаГИФК, 1997.

Для детей

13. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М., ФиС, 1984.
14. Мисюк, О.А. Акробатический рок-н-ролл 92 / О.А Мисюк М.: Советский спорт, 1992. - С. 5 - 17.

15. Мисюк, О.А. Российскому акробатическому рок-н-роллу 10 лет / О.А. Мисюк. - СПб.: Советский спорт, 1998. - С. 5.
16. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле: Дисс. канд. пед. наук. – Харьков, 1995.
17. Назаренко, Л. Н. Средства и методы развития двигательных координаций / Назаренко. Л. Н.М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 259 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1.

Входная диагностика

1 блок заданий

Проверка физически данных, наличие предварительной подготовки, растяжка, гибкость.

(прыжки, шпагаты, прогибы корпуса, мостик, лодочка, рыбка)

2 блок заданий

Проверка музыкальных способностей

Слуха:

Повторить за педагогом голосом отдельные звуки

Ритма:

Простучать или прохлопать исполненный педагогом ритмический рисунок

3 блок заданий

Наблюдение за детьми в ходе разучивания движений и построений.

Текущий контроль может проводиться как после каждого изучения определенной темы, так и на каждом занятии.

Итоговый контроль освоение всего пройденного материала

1. Результативность в течение всего года
2. Освоение всего пройденного материала
3. Достижение результатов.

Критерии оценки результатов диагностики

Результаты каждого блока заданий оценивается по 5 бальной системе, затем выводится суммарный балла 3 блока заданий.

5 баллов – невыполнение ни одного блока заданий – низкий уровень (н)

7 баллов– выполнение одного блока заданий (нс)

10 баллов – выполнение двух блоков заданий – средний уровень (с)

12 баллов– выполнение всех блоков заданийс небольшими недочетами (вс)

15 баллов – выполнение всех блоков заданий – высокий уровень (в)




Вид диагностики	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
Входная	Слабые физические данные. Нет предварительной подготовки. Не выполнение Творческих заданий. Слабо развит слух.	Слабые физические данные. Есть минимальная предварительная подготовка. Выполнение творческих заданий. Хорошо развит слух.	Относительно развитые Физические данные. Есть предварительная подготовка. Выполнение не всех творческих заданий. Хорошо развит слух.	Хорошо развиты физические данные. Присутствует подготовка. Выполнение всех творческих заданий с небольшими недочетами. Хорошо развит слух	Отличные физические данные. Присутствует длительная предварительная подготовка. Выполнение всех творческих заданий. Очень хорошо развит слух
Текущая	Плохо усваивает учебный материал. Не знание терминологии. Не правильное исполнение изученных Движений. Неумение ориентироваться в пространстве. Полный отказ заданий и замечаний педагога.	Слабо усваивает учебный материал. Частичное знание терминологии. Исполнение изученных движений с недочетами. Хорошо ориентируется в пространстве. Не всегда воспринимает задание и замечания педагога	Хорошо воспринимает теоретический и практический материал. Знание не всех терминов. Хорошее исполнение изученных движений. Хорошо ориентируется в пространстве. Не всегда воспринимает задание и замечания педагога.	Отлично воспринимает весь изученный материал. Знание всех терминов. Хорошее исполнение изученных движений. Хорошо ориентируется в пространстве. Частично воспринимает задание и замечания педагога.	Отлично воспринимает весь изученный материал. Знание всех терминов. Безошибочное исполнение всех движений. Отлично Ориентируется в пространстве. Полностью воспринимает все замечания и задания педагога
Итоговая	Владеет двигательным и Навыками.	Владеет двигательными Навыками.	Усвоены основные двигательные навыки.	Хорошо усвоены двигательные навыки.	Хорошо усвоены двигательные навыки.


	Не разборчивость в знании всех понятий и терминов. полностью неправильное исполнение пройденного материала.	Не разборчивость в знании всех понятий и терминов. Не точное исполнение пройденного материала.	С недочетами разбирается во всех терминах и понятиях. Исполнение с недочетами пройденного материала.	Хорошо разбирается во всех терминах и понятиях. Безошибочное исполнение всего пройденного материала.	Отлично разбирается во всех понятиях и терминах. Безошибочное исполнение всего пройденного материала.
--	---	--	--	--	---



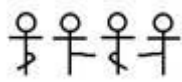
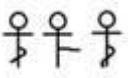
Приложение №2.


Содержание некоторых танцевальных композиций акробатического рок-н-ролла


Условные сокращения: **и.п.** – исходное положение, **о.с.** – основная стойка.


№	Движение (его образ)	Описание движения	Методические указания	Схема движения
1.	Джаз-балет («самолетики»)	И.п. – о.с. 1–2 – правая нога на носок, левую ногу согнуть, рука параллельно ноге. 3–4 – левую ногу влево на носок, правую ногу согнуть, рука параллельно ноге.	1. Ногу точно на носок. 2. Руки прямые. 3. Небольшой наклон.	1–2 3–4 
2.	Прыжки в стороны («гармошка»)	И.п. – о.с. 1 – прямые ноги скрестно, руки возле груди (хлопок). 2 – прыжок вправо, левая нога на пятку, правая нога согнута, руки в стороны. 3–4 – то же влево.	1. Создать образ шагающего человека, играющего на гармошке. 2. Использовать зрительный ориентир по сторонам. 3. Плечи прямо. 4. Прыгнуть.	1 2 
3.	Шаги в сторону («Буратино»)	И.п. – о.с. 1 – шаг правой ногой с пятки вправо (правая рука возле туловища «открыта», левая рука на правая бедре). 2 – левая нога к правой. 3–4 – то же (смена рук).	Создать образ шагающего Буратино.	1 2 

		5–8 – то же, в другую сторону.		
4.	Хоппы («танцующие петушки»)	И.п. – о.с. 1 – поднять правое бедро, опорная нога поднимается на носок и опускается на пятку. 3–4 – то же, левое бедро.	1. Создать образ танцующих петушков. 2. Выше колена. 3. Спина ровная.	1–2 
5.	Буги вперед, назад («елочка», лесенка»)	Вперед. И.п. – о.с. 1 – правая нога вперед, левая – по диагонали, друг за другом. 2 – левая нога вперед, правая – сзади. 3 – то же, правой 4 – то же, левой. Назад. И.п. – о.с. 1 – левая нога назад, за правой. – по диагонали. 2 – правую ногу за левую. 3–4 – то же.	1.Использовать наглядные пособия. 2. Поставить ориентиры для движения ног. 3. Ноги слегка согнуты. 4. Плечи вперед. 5. На носках. 6. Шагом назад. 7. Точно по диагонали.	Буги вперед
6.	Хобби-ход – основа танца: 2 «пружинки», 2 броска («танцующие цапли»)	Два шага, два броска. И.п. – о.с. 1 – шаг правой ногой. 2 – шаг левой ногой. Броски. И.п. – о.с. 1 – поднять правое бедро (стопа у колена). 2 – ногу вперед. 3 – возврат к колену. 4 – и.п. 5–8 – то же другой ногой.	1. Создать образ танцующих цапель. 2. На месте. 3. Выше бедро. 4. «Стряхнуть грязь с ботинок».	Шаги 1 2 Броски 1 2 3 4
7.	Пяточки	И.п. – о.с. 1 – правая нога на пятку вперед. 2 – левая нога на пятку. 3 – то же, правой. 4 – то же, левой.	Игра ног	1 2 3 4 
8.	2 большие пяточки («шагаем через лужу»)	И.п. – о.с. 1–2 – правую ногу на пятку вперед, как бы перешагиваем через лужу. 2 – то же, лев.	1. Высокая пятка. 2. Делаем движения, похожие на перешагивание через лужу.	1 2 

9.	Пятка, хлопок, хлопок, пятка	И.п. – о.с. 1 – правую ногу на пятку. 2 – правую ногу назад, хлопок по пятке правой рукой. 3 – то же, левой. 4 – левую ногу на пятку.	1. Опорная нога пружинит. 2. Точно хлопнуть по пятке.	1 2 3 4 
10.	Хлопок, пятка, пятка, хлопок	И.п. – о.с. 1 – правую ногу назад, хлопок по пятке правой рукой. 2 – правую ногу вперед на пятку. 3 – то же, левой. 4 – левую ногу назад, хлопок по пятке левой рукой.	Опорная нога пружинит.	1 2 3 4 
11.	Крест	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой от колена вперед. 2 – бросок правой ногой в сторону. 3 – то же, левой. 4 – бросок левой ногой вперед.	1. Точно от колена. 2. Точно в сторону. 3. Ногами рисуем крестик.	
12.	Бросковые: 4 броска «Страхиваем грязь с ног»	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой с пола. 2 – то же, левой. 3 – то же, правой. 4 – то же, левой.	1. Ноги расслаблены. 2. Броски резкие.	
13.	Бросковые: по 2 от колена	И.п. – о.с. 1–2 – два броска правой ногой от колена, левой нога пружинит. 3–4 – то же, левой.	1. Бедро не опускать. 2. Ногу выпрямить. 3. Опорная нога пружинит.	1 2 3 4
14.	«Диагональка» обычная	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой по диагонали (перпендикулярно левой). 2 – то же в сторону. 3–4 – то же с левой ноги.	1. Нога прямая. 2. Опорная нога пружинит. 3. Бросок точно в сторону.	1 2 3 4 
15.	«Диагональка» с точкой	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой скрестно (по диагонали). 2 – то же в сторону. 3 – поставить носок на	Точка	1 2 3 

		пятку. 4–6 – то же с левой ноги.		
16.	«Диагональка» с двумя точками	И.п. – о.с. 1 – бросок правой ногой скрестно (по диагонали). 2 – то же в сторону. 3–4 – поставить носок на пятку (2 раза). 5–8 – то же с левой ноги.	1. Нога точно по диагонали. 2. Две точки.	То же
17.	«Дорожка»	И.п. – руки в стороны. 1 – правую ногу скрестно. 2 – левую ногу в сторону. 3 – правую ногу назад. 4 – левую ногу приподнять, поставить. 5–8 – то же в другую сторону.	1. Плечи вперед. 2. Движения по одной линии.	4 3 2 1 
18.	«Ковырялочка»	И.п. – о.с. 1 – шаг правой пяткой вправо. 2 – приставить левую ногу к правой на носок. 3 – поворот бедра влево. 4 – шаг левой пяткой влево. 5 – приставить правую ногу к левой ноге. 6 – и.п.	1. Плечи вперед. 2. Активно поворачивать бедро.	1 2 3 4 5 6 
19.	«Многоножка»	И.п. – о.с. 1–2 – два броска правой ногой от колена по диагонали. 3–4 – то же левой ногой. 5 – бросок правой ногой от колена. 6 – то же левой ногой. 7 – то же правой ногой. 8 – поставить левую ногу на носок, руки вверх.	1. Бедро не опускать. 2. Представить образ многоножки.	1 2 3 4 5 6 7 8 
20.	Тоу-хил на полу («обезьянки»)	И.п. – руки в стороны. 1 – правую ногу на носок (бедро вперед). 2 – правую ногу вправо на пятку. 3 – правую ногу на носок	1.Скручивание туловища. 2. Ноги слегка согнуты. 3. Плечи прямо.	1 2 3

		(бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.		
21.	Тоу-хил на полу с точкой	И.п. – руки в стороны. 1 – правую ногу на носок (бедро вперед). 2 – правую ногу вправо на пятку. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4 – точка. 5–8 – то же влево.	1. Ногу на пятку. 1. Скручиваем туловище.	То же
22.	Тоу-хил от колена	И.п. – руки в стороны. 1 – правая стопу к колену (бедро вперед). 2 – правую ногу вправо на пятку. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.	1. Бедро вперед. 2. Ногу точно к колену.	То же
23.	Тоу-хил от колена с точкой	И.п. – руки в стороны. 1 – правую стопу к колену (бедро вперед). 2 – правую ногу на пятку. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4 – точка. 5–8 – то же в другую сторону.	1. Бедро вперед. 2. Точно на пятку.	То же
24.	Бросковый тоу-хил	И.п. – руки в стороны. 1 – правую стопу к колену (бедро вперед). 2 – правую ногу вправо, бросок. 3 – правую ногу на носок (бедро вперед). 4–6 – то же в другую сторону.	1. Стопу к колену.	1 2 3 
25.	Квадрат	И.п. – о.с. 1 – правая нога скрестно, хлопок руками 2 – прыжок вправо, правая нога согнута, лев. на пятке, руки в стороны. 3 –	1. Только по кресту.	 4 3 1 2

		поворот лицом в квадрат, левая нога скрестно, хлопок руками. 4 – прыжок влево, левая нога согнута, правую на пятку, руки в стороны. 5 – как п. 3, спиной к квадрату, прав. ногой. 6 – как п. 2. 7 – как п. 3. 8 – как п. 4. 9 – как п. 5. 10 – прыжок вправо, правая нога согнута, левая на пятке (приставить к прав.), руки вниз.		
26.	«Лягушка»	И.п. – стоя боком вперед. 1–2 – два броска от колена, два броска кистями. 3–4 – то же с другой ноги.	1. Плечи прямо. 2. «Стряхиваем воду».	1 2 

Примеры чередования базовых танцевальных фигур с верхними и нижними сменами и переходами позиций одной в другую

№	Наименование	Примечания *)
1	верхняя смена	
2	нижняя смена	
3	верхнее вращение	от правой руки партнера

4	верхнее вращение (2 вариант)	от левой руки партнера
5	нижнее вращение	
6	американ спин	в контакте с правой рукой партнера
7	американ спин (2 вариант)	в контакте с левой рукой партнера
8	ворота	
9	двойные ворота	
10	ворота с вращением партнерши	вращение партнерши вправо 1.5 оборота
12	верхняя смена с вращением партнерши	вращение партнерши влево 1.5 оборота
13	нижняя смена с вращением партнерши	вращение партнерши вправо 1.5 оборота
14	вращение в паре	вращение вокруг общей оси пары вправо 1 оборот
15	вращение в паре (2 вариант)	вращение вокруг общей оси пары вправо $\frac{3}{4}$ оборота
16	обходка	поворот партнера вокруг партнерши вправо 360 °
17	обходка (2 вариант)	поворот партнера вокруг партнерши вправо 270 °
18	тоннель	
19	двойное соло	вращение партнера вправо
20	двойное соло (2 вариант)	вращение партнера влево

21	верхняя смена (2 вариант)	поворот партнера вправо 90 °
22	нижняя смена (2 вариант)	поворот партнера влево 90 °
23	перестроение в линейную позицию	**), поворот партнерши вправо 270 °
24	перестроение в линейную позицию (2 вариант)	**), поворот партнерши влево 90 °
25	перестроение из линейной позиции	вращение партнера влево $\frac{3}{4}$ оборота, партнерши – вправо $\frac{3}{4}$ оборота.
26	перестроение из линейной позиции (2 вариант)	**), поворот партнерши влево 90 °.
27	перестроение в позицию променада	**), поворот партнерши вправо 270 °
28	перестроение в позицию променада (2 вариант)	**), поворот партнерши влево 90 °
29	перестроение в позицию променада (3 вариант)	поворот партнерши вправо 180. °
30	перестроение в позицию променада (4 вариант)	поворот партнерши влево 180 °
31	перестроение из позиции променада	поворот партнерши вправо 180 °

32	перестроение из позиции променад (2 вариант)	поворот партнерши влево 180 °
33	перестроение в позицию с опорой на бедро	поворот партнерши влево 180 °
34	перестроение из позиции с опорой на бедро	поворот партнера влево 90 °, партнерши – влево 270.
35	перестроение в позицию с опорой на плечо	поворот партнерши вправо 180 °
36	перестроение из позиции с опорой на плечо	поворот партнерши влево 180 °
37	перестроение в теневую позицию	

- *) – примечания содержат только существенные моменты отличия техники исполнения различных вариантов танцевальных фигур, а не полное их описание.

- **) – предусмотрен поворот партнера (изменение ракурса) вправо 90 град.