

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Принято  
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Одобрено  
методическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева  
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Тотус»  
(акробатический рок-н-ролл)**

Возрастная категория: 6-17 лет  
Срок реализации: 7 лет

Разработчик программы:  
***Петросян К.В.***, педагог  
дополнительного образования.  
Программу реализуют:  
***Петросян К.В., Шлапак С.Ю.***  
***Шлапак Н.С.***  
Методическое сопровождение:  
***Шлапак Н.С.***, методист.

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	10
3. Содержание программы.....	14
4. Методическое обеспечение.....	30
5. Список литературы.....	33
6. Приложение.....	35

## 1. Пояснительная записка

В настоящее время дополнительное образование рассматривается как инновационное пространство, в котором осуществляется особая образовательная деятельность обучающихся, получающих знания, умения, навыки в добровольных объединениях по интересам. Именно дополнительное образование стремится к развитию целесообразности сочетания видов досуга: творчества, самообразования с различными формами образовательной деятельности.

В системе дополнительного образования детей существуют все необходимые условия для развития такого направления хореографического искусства как акробатический рок-н-ролл. Акробатический рок-н-ролл является одним из средств формирования и развития физических, эстетических и творческих способностей ребёнка. У детей и подростков к нему повышенный интерес – они с радостью выступают и как творцы, и как зрители.

Являясь относительно молодым видом спорта, акробатический рок-н-ролл уверенно развивается в России. Популярность этого вида спортивных танцев обусловлена в первую очередь его зрелищностью. Сочетая в себе спорт и танец, рок-н-ролл завораживает зрителя своей динамикой и выразительностью.

Основой этого вида спорта является синтез движения, музыки, акробатических упражнений и хореографии, что развивает координацию движений обучающегося, умение согласовывать свои движения с характером, темпом и ритмом музыки, с её формой и динамикой.

Акробатический рок-н-ролл принадлежит к группе сложнокоординационных видов спорта в связи с тем, что его основным содержанием является взаимодействие партнёров, сочетающееся с двигательными композициями в музыкальном сопровождении.

Содержание двигательной деятельности обучающихся в акробатическом рок-н-ролле требует всесторонней подготовленности, широкого набора специальных качеств:

- базовой подготовленности, характеризующейся владением основами танцевальной техники и парной акробатики вольтажного характера;

- музыкально-ритмическими способностями, которые включают дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками соответствующих двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;

- хореографической подготовленностью, являющейся базой для пластичности и выразительности движений;

- способностями к парному взаимодействию, работе с партнёром, синхронному и сочетанному выполнению двигательных действий базового характера и конкретно-композиционных соревновательных;

- необходимой физической подготовленностью, основу которой составляют высокоразвитые скоростные и силовые качества, выносливость, гибкость и вестибулярная тренированность;

-точность типичных двигательных действий и способность корректировать их по ходу выполнения целой композиции.

Программа обучения акробатическому рок-н-роллу направлена на формирование практических умений и навыков у обучающихся в этом виде спорта, реализацию их первичных профессиональных интересов в этой сфере деятельности.

**Направленность программы** – *физкультурно-спортивная.*

**Уровни усвоения:**

1 год обучения - ознакомительный;

2-5 года обучения – базовый;

6-7 года обучения - углубленный.

**Вид программы:** *модифицированная.*

Актуальность программы состоит в том, что в процессе её реализации происходит личностное становление обучающихся, их творческое и физическое развитие, основой которого является интерес к делу, воображение, воля, трудолюбие. Благодаря синтезу спорта и хореографии акробатический рок-н-ролл обладает большим потенциалом для физического, эстетического и творческого развития личности.

Новизной программы является физическое и творческое развитие обучающихся посредством приобщения их к искусству акробатического рок-н-ролла, а также специфика содержания взаимодействия педагога с обучающимися, а именно: расширение акробатических элементов за счёт повышения уровня их сложности и вариативности.

Программа направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование личностных качеств обучающихся, формирование межличностных отношений, содержательное наполнение досуга детей и молодежи, способствующее профилактике антисоциальных проявлений в молодёжной среде.

**Цель программы:** создание условий для творческого и физического развития обучающихся посредством приобщения их к акробатическому рок-н-роллу.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

-способствовать воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств: терпения, настойчивости, уважения к партнерам по танцу, чувства товарищества, ответственности, решительности, смелости и т. д.;

-способствовать формированию чувства уверенности в собственных силах;

-создать условия для формирования нравственных качеств личности, доброжелательного отношения к окружающим людям, взаимовыручки;

- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни;

- воспитывать эстетический вкус.

**Развивающие:**

- способствовать гармоничному физическому развитию и совершенствованию обучающихся;
- способствовать развитию эмоциональной сферы, артистизма;
- способствовать развитию коммуникативных качеств;
- способствовать развитию творческих способностей (воображения и фантазии, способности к импровизации);
- содействовать в выборе имиджа, сценического образа обучающихся;
- способствовать развитию чувства ритма и музыкального слуха, грации и пластики;
- способствовать развитию творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

**Обучающие:**

- способствовать формированию спортивно-танцевальных навыков средствами акробатического рок-н-ролла;
- обучить элементам акробатического рок-н-ролла и исполнению их в различных последовательностях и темпах;
- формировать навыки образного восприятия музыки в умении передавать её содержание посредством занятий спортивным танцем;
- обучить танцевальным движениям и схемам индивидуальных и массовых танцевальных композиций;
- способствовать формированию техники и культуры исполнения спортивных танцев;
- обучить основам актерского мастерства.

Содержание образовательной программы «Тотус» разработано с учетом особенностей психофизиологического развития обучающихся четырех возрастных категорий: от дошкольного возраста до юношеского.

Старший дошкольный возраст является очень важным периодом в физическом, познавательном, интеллектуальном и личностном развитии ребенка: закладывается большая часть личностных качеств, формируется образ «Я», половая идентификация. Дошкольный возраст – сенситивный период для развития творческих способностей обучающихся.

В физическом развитии старший дошкольный возраст и начало младшего школьного характеризуются интенсивным развитием опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры), происходит первое изменение пропорций тела. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка, испытывает большие нагрузки, когда приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Поэтому грамотная реализация программы «Тотус» способствует укреплению опорно-двигательной системы, профилактике возможных нарушений. Содержание программы построено с учетом особенностей старших дошкольников и младших школьников, у которых хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но

только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки.

Занятия по программе «Тотус» являются очень важными для растущего организма, способствуют формированию правильной осанки, гармоничному развитию мускулатуры, формированию двигательной культуры (движения становятся красивыми и грациозными).

В старшем дошкольном и младшем школьном возрастах совершенствуются основные процессы нервной системы: возбуждение и самое главное торможение. В данные возрастные периоды реализация программы предусматривает активное использование упражнений по словесной инструкции и по показу педагога, что является основой для формирования важнейшего психического новообразования - произвольности. Это позволяет ребенку произвольно контролировать поведение и психические процессы (внимание, память, воображение).

Занятия рок-н-роллом благоприятно влияют на межполушарное взаимодействие, развитие структур мозга, отвечающих за интеллектуальные способности ребенка.

В процессе реализации программы учитываются особенности личностного развития младших школьников: формирование элементарных социальных чувств, навыков общественного поведения (взаимопомощь, коллективизм).

В младшем школьном возрасте возникает и закрепляется очень важная для занятий акробатическим рок-н-роллом личностная характеристика - мотивация достижения успеха.

Подростковый возраст — переход от детства к взрослости. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления: дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер поведения по отношению к взрослым, перепады настроения, связанные с гормональными всплесками и началом полового развития. Интенсивная двигательная активность, занятия рок-н-роллом способствуют снятию эмоционального напряжения, гармонизации эмоционального состояния. С другой стороны, подростковый возраст отличается и многими положительными факторами: возрастанием самостоятельности обучающихся; более разнообразными и содержательными отношениями с другими детьми и взрослыми; значительным расширением сферы деятельности. Данный возрастной период отличается выходом подростка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке в результате процесса самопознания. Успешное освоение обучающимися программы «Тотус» способствует формированию адекватной самооценки, предоставляет возможности для самовыражения и самореализации, что особенно значимо в подростковом возрасте.

На подростковый период приходится второй пик развития творческих способностей. С целью учета этой возрастной особенности в содержании программы, предусмотрено использование импровизации, активное включение подростков в постановочную работу.

Освоение программы, особенно разделов по культуре взаимоотношений в танцах, положительно влияет на совершенствование ведущей деятельности подросткового возраста - общения.

В системе ценностных ориентаций подростков можно отметить стремление более глубоко понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка должна быть заполнена содержательными интересами, отношениями, переживаниями. Обучение по программе «Тотус» предоставляет учащимся такие возможности. Очень важно, что именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость и является психологической базой ценностных ориентаций обучающихся. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей. Освоение основ актерского мастерства способствует более эффективному постижению собственных чувств и переживаний других людей.

Юность - это период самоопределения. В основе этого процесса лежит выбор будущей сферы деятельности. Однако профессиональное самоопределение сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: кем быть? и каким быть? Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

Для успешной реализации программы «Тотус» большое значение имеет то, что ранняя юность — это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, инициативность. В юности получают интенсивное развитие самые разные чувства. Обостряются и становятся более осознанными эстетические переживания, получает новое развитие чувство долга, эмпатия, радость от встречи с произведениями искусства. Для юношеского возраста характерна развитая рефлексия и критическое отношение к себе. Успешные занятия акробатическим рок-н-роллом способствуют формированию у обучающихся позитивного образа «Я», вселяют уверенность в собственных силах и возможностях. Юношеский возраст является одним из важнейших в жизни человека, так как многие сформированные качества личности и принятые в этот период решения оказывают влияние на всю дальнейшую судьбу человека.

**Возраст обучающихся по программе** - от 6 до 17 лет.

**Срок реализации программы** – 7 лет.

**Количество учебных часов обучения** (ежегодно) – 216 часов.

**Условия набора и комплектования групп:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

### **Формы и режим занятий:**

основными формами обучения являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, что определяется спецификой создания спортивно-танцевального номера.

Количество занятий и их продолжительность составляет: 3 занятия по 2 часа в неделю.

### **Мониторинг**

Одним из способов определения результативности реализации программы является диагностика, которая проводится для отслеживания уровней:

- развития физических качеств;
- освоения гимнастики и акробатики;
- развития музыкальности;
- освоения основ акробатического рок-н-ролла.

Диагностика осуществляется с использованием следующих методов:

- тестирование;
- анкетирование обучающихся и родителей с целью создания наиболее благоприятных условий для творческого развития и самореализации детей.

### **Педагогическая диагностика**

Система педагогического мониторинга включает в себя:

- стартовую диагностику в начале 1-го года обучения;
- промежуточную педагогическую диагностику, проводимую в конце каждого учебного года;
- диагностику остаточных знаний на начало учебного года;
- итоговую диагностику приобретённых знаний, умений, навыков за весь период обучения.

Основными задачами диагностики являются:

- отслеживание личностных достижений;
- коррекция затруднений в усвоении учебного материала.

Процесс диагностирования ориентирован на:

- раскрытие индивидуальности обучающегося;
- успешное усвоение материала;
- анализ эмоциональной вовлеченности воспитанника;
- степень заинтересованности обучающегося процессом занятия;
- анализ адаптации ребенка в коллективе, взаимодействие с другими ученикам.



## **Результаты освоения программы**

### **Предметные:**

- сформированность основных хореографических знаний;
- навыки постановочной и концертной деятельности;
- владение исполнительским мастерством акробатического рок-н-ролла;
- умение эмоционально и выразительно исполнять хореографические произведения сольно и в ансамбле;
- умение контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- умение выражать свои чувства и эмоции через собственное видение исполнения хореографического произведения.

### **Метапредметные:**

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- готовность заполнять свое свободное время социально-активной творческой деятельностью
- сформированное эстетическое и художественно-образное восприятие и мышление;
- сформированный художественный вкус и эмоциональная отзывчивость;
- умение корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

### **Личностные:**

- приобретение навыка работы в команде;
- развитие чувства ответственности за выполненную работу;
- приобретение качеств аккуратности и трудолюбия.
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- устойчивый интерес к хореографическому искусству;
- умение справляться с волнением в момент выступления;
- готовность к творческой самореализации посредством акробатического рок-н-ролла;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- знание и применение правил сценической этики.

### **Способы определения результативности реализации программы.**

1. Показательные выступления на отчётных концерта.
2. Конкурсные соревнования на различных уровнях: городском, региональном, всероссийском, международном.

**2. Учебно-тематический план  
1-го года обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение в программу.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	История танцевальной культуры.	4	2	6
4.	Музыка и ее характер.	4	6	10
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	4	8	12
6.	Ритмические упражнения.	-	22	22
7.	Гимнастические упражнения.	-	22	22
8.	Тренаж как постепенный разогрев мышц. Общая физическая подготовка.	2	28	30
9.	Основы акробатического рок-н-ролла (техника движения рук и ног)	2	20	22
10.	Основы спортивного танца (хлопки и прыжки в такт музыки)	2	24	26
11.	Разновидности вращений	2	26	28
12.	Постановочная и тренировочная часть		30	30
13.	Отчётный концерт.		2	2
14.	Педагогическая диагностика.		2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план  
2-го год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	Партерная гимнастика.	2	12	14
4.	Основы классического танца.	2	16	18
5.	Музыка и ее характер.	2	6	8
6.	Основы актерского мастерства.	2	6	8
7.	Взаимоотношения партнеров в танце.	2	8	10
8.	Постановка пар в ансамбле.	2	16	18
9.	Ритмические упражнения.		18	18

10.	Вращения.		18	18
11.	Общая физическая подготовка		28	28
12.	Акробатика		36	36
13.	Постановочная работа и репетиционная работа.		32	32
14.	Отчётный концерт.		2	2
15.	Педагогическая диагностика.		2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план  
3-го год обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	История танцевальной культуры.	4	-	4
4.	Музыка и ее характер.	2		2
5.	Актерское мастерство.	2	8	10
6.	Культура взаимоотношений в танцах.	2	2	4
7.	Постановка пар в ансамбле.		18	18
8.	Партерная гимнастика.		14	14
9.	Гимнастика как релаксация.		12	12
10.	Экзерсис у станка.		10	10
11.	Общая физическая подготовка.		20	20
12.	Акробатика.	2	26	28
13.	Ритмические упражнения и вращения.		32	32
14.	Постановочная работа и репетиционная работа.		54	54
15.	Отчётный концерт.		2	2
16.	Педагогическая диагностика.		2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	Общая физическая подготовка.	2	34	36
4.	Акробатика.	2	42	44
5.	Ритмические упражнения и вращения.	2	44	46
6.	Актерское мастерство	2	20	22
7.	Постановочная работа и репетиционная работа.		60	60
8.	Отчётный концерт.		2	2
9.	Педагогическая диагностика.		2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план  
5 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	Общая физическая подготовка.	2	34	36
4.	Специальная акробатическая подготовка.	2	42	44
5.	Ритмические упражнения и вращения.	2	44	46
6.	Актерское мастерство	2	20	22
7.	Постановочная работа и репетиционная работа.		60	60
8.	Отчётный концерт.		2	2
9.	Педагогическая диагностика.		2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план  
6 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	Общая физическая подготовка.	2	34	36
4.	Специальная акробатическая подготовка.	2	42	44
5.	Ритмические упражнения и вращения.	2	44	46
6.	Актерское мастерство	2	20	22
7.	Постановочная работа и репетиционная работа.		60	60
8.	Отчётный концерт.		2	2
9.	Педагогическая диагностика.		2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план  
7 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	Общая физическая подготовка.	2	28	30
4.	Специальная акробатическая подготовка.	2	50	52
5.	Ритмические упражнения и вращения.	2	42	44
6.	Актерское мастерство	2	10	12
7.	Постановочная работа и репетиционная работа.		70	70
8.	Отчётный концерт.		2	2
9.	Педагогическая диагностика.		2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>

### **3.Содержание программы.** **Содержание 1-го года обучения.**

#### ***ТЕМА 1. Введение (2 часа)***

*Теория – 2 час.*

Цели и задачи предмета. Инструктаж по технике безопасности.

#### ***ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 часа)***

*Практика (2час.)*

Педагогическая диагностика начальных знаний, умений, навыков.

#### ***ТЕМА 3. История танцевальной культуры (6 час.)***

*Теория (4 час.)*

Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

*Практика (2час.)*

Занятие-импровизация на тему: «Танцевальный костюм». Рисование танцевальных костюмов.

#### ***ТЕМА 4. Музыка и ее характер (10 час).***

*Теория (4 час.)*

Музыка как средство самовыражения. Народная, классическая, эстрадная музыка. Мелодия, ритм, темп. Музыкальный образ, характер. Понятия: кульминация музыкального произведения, кульминация танца и их взаимосвязь.

*Практика (6 час.)*

Слушание разножанровой музыки.

Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу и размеру под музыку. Просмотр видеороликов на тему: «Искусство танца».

#### ***ТЕМА 5. Основные элементы классического экзерсиса (12 час.)***

*Теория (4 час.)*

Классические позиции рук и ног. Понятия: demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendu gette, grand battement gette. Прыжки. Понятия: Schene-поворот, coupe, passe, brasch.

*Практика (8 час.)*

Разучивание и выполнение элементов классического экзерсиса:

- позиции ног: I, II, III, IV;
- позиции рук: подготовительная I, II, III;
- demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendu gette, grand battement gette;
- овиз разных позиций ног;
- Schene-поворот, coupe, passe, brasch.

#### ***ТЕМА 6. Ритмические упражнения (22 часа).***

*Практика (22 час.)*

Разучивание шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке. Разучивание простых движений, исполняемых за такт музыки.

***ТЕМА 7. Гимнастические упражнения (22 часа).***

*Практика (10 час.)*

Выполнение упражнения восточной гимнастики: позы для массажа и отдыха внутренних органов; позы для общего расслабления мышц. Элементы партерной растяжки на ковриках.

***ТЕМА 8. Тренаж как постепенный разогрев мышц. Общая физическая подготовка. (30 час).***

*Теория (2 час.)*

Понятие: тренаж. Мышцы рук, ног, спины. Роль и значение мышечного корсета при выполнении физических упражнений.

*Практика (28 час.)*

Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяточек. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, мышц пресса, спины, ног, наклоны. Прыжки. Повороты в движении, махи ногами и т.д.

***ТЕМА 9. Основы акробатического рок-н-ролла (техника движения рук и ног)(22 часа).***

*Теория (2 час.)*

Танцевальная пара. Партия П. и Д. Отношения в паре, “мирный спор”.

*Практика (20 час.)*

Освоение базовой техники ног и рук. Разучивание базовых танцевальных фигур. Разучивание основных движений последовательных танцев начального уровня в парах, обучение «танцевать в музыку»; обучение резкости и чёткости выполнения фигуры; хобби без партнёра, в паре, в паре с рукой, с выполнением комбинации бросков руками; выполнение базовых фигур; буги-вуги; смен (верхний, нижний, променад простой); акробатика включает: обучение группировке, перекатам, кувырку вперёд, назад, мост, стойке на трёх точках.

***ТЕМА 10. Основы спортивного танца (хлопки и прыжки в такт музыки) (26 час.)***

*Теория (2 час.)*

Ритмический танец. Особенности музыкального и технического исполнения элементов и фигур спортивного танца.

*Практика (24 час.)*

Разучивание основных движений последовательных спортивных танцев: освоение хлопков и прыжков в такт музыки. Темп: медленный – 46-47 такт/мин., стандартный – 48-49, быстрый 50-52. Хлопки в каждый такт и в полтакта.

***ТЕМА 11. Разновидности вращений (28 час.)***

*Теория (2час.)*

Особенность исполнения вращений – грамотность, музыкальность, выразительность движений, положение рук.

*Практика (26час.)*

Разучивание основных движений. Одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног.

**ТЕМА 12. Постановочная и тренировочная часть(30час.)**

*Практика (30час.)*

Освоение разновидностей танцевальных фигур во взаимосвязи. Разучивание базовых танцевальных фигур в контексте идеи танца. Разучивание основных движений танцев.

**Тема 13. Отчётный концерт (2 час.)**

*Подготовка отчётного концерта.*

**Тема 14. Педагогическая диагностика (2 час.)**

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

### Содержание 2-го года обучения.

**ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).**

*Теория - 2 час.*

Цели и задачи 2 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены.

**ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).**

*Практика – 2 час.*

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

**ТЕМА 3. Партерная гимнастика (14часов).**

*Теория- 2 часа.*

Влияние партерной гимнастики на осанку, развитие опорно-двигательного аппарата, мышц поясничного отдела позвоночника, развития дыхания. Понятия: ахиллово сухожилие, паховая выворотность, опорно-двигательный аппарат, пресс, поясничный отдел позвоночника, органы дыхания.

*Практика – 12 час.*

*Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики:*

1. Движения головы: наклоны головы вправо-влево, наклоны головы вперёд-назад, круговые вращения головы.
2. Движения рук: подъём рук вверх-вниз, вправо-влево, в стороны, круговые вращения рук от кисти, от локтя, от плеча, броски рук в различных направлениях, рывки руками в различных направлениях.
3. Движения пальчиковой гимнастики, служащей основой для развития ручной умелости и мелкой моторики и координации движения рук.
4. Движения туловища: наклоны туловища вправо-влево, вперёд - назад, повороты туловища вправо-влево, круговые вращения туловища.



5. Движения ног: положение ноги на носок, на пятку, положения ног на полупальцах, на пятках, положение ног полуприсед. Положение ног с согнутым коленом вверх, с согнутым коленом вперёд.

6. Положение упор присев, лёжа на коленях, лёжа на животе, лёжа на спине, лёжа на боку.

7. Упражнения с предметами: с погремушками, с мячом, со скакалкой, с обручем, с флажками и с другими предметами.

#### ***ТЕМА 4. Основы классического танца (18 час).***

*Теория – 2 час.*

Классический танец как основа хореографического искусства. Понятие апломб. Понятие работы корпуса у станка, на середине зала. Позиции рук, ног. Устойчивость корпуса. Понятие работы и укрепления суставно-мышечного аппарата тела.

*Практика – 16 час.*

Постановка корпуса у станка. Постановка корпуса на середине зала. Разучивание позиций ног, рук. Работа у станка. Разучивание поклона. Разучивание танцевальных движений классического танца.

#### ***ТЕМА 5. Музыка и её характер (8 час).***

*Теория (2 час.)*

Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная музыка, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный. Темп музыки: медленный, быстрый. Музыкальный размер: 2/4 /4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент, синкопы.

*Практика (6 час.)*

Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу, размеру.

#### ***ТЕМА 6. Основы актерского мастерства – (8 час).***

*Теория – 2 час.*

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

*Практика – 6 час.*

Разучивание движений поклона в паре. Выполнение мимических и пластических (жестовых) упражнений «Язык лица и жеста» перед зеркалом. Танцевальные импровизации на создание художественного образа. Просмотр видеороликов на тему: «Язык танца».

#### ***ТЕМА 7. Взаимоотношения партнеров в танце (10 час).***

*Теория – 2 час.*

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, взаимоотношения в паре. Конструктивные способы разрешения конфликтов. Совместное творчество в паре.

*Практика – 8 час.*

Постановка обучающихся в пары. Разучивание парных танцевальных движений.

***ТЕМА 8. Постановка пар в ансамбле (18 час).***

*Теория – 2 час.*

Коллектив как форма общения. Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле. Особенности воплощения ансамблем единого замысла танца на сцене.

*Практика – 16 час.*

Разучивание ансамблевого парного танца.

***ТЕМА 9. Ритмические упражнения (18 час).***

*Практика – 18 час.*

Разучивание движений, исполняемых за такт музыки. Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке.

***ТЕМА 10. Вращения (18 час).***

*Практика – 18 час.*

Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах: одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног.

***Тема 11. Общая физическая подготовка(28 часов)***

*Практика – 28 час.*

Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц. Бег, прыжки, отжимание, подтягивание, упражнения на тренировку пресса, упражнения на тренажерах, подвижные игры. Бег с подниманием ног, с захлестом назад ног, забегание. Прыжки на месте, вперед, назад. Прыжки со сменой ног, прыжки «через барьер», на одной ноге, вправо, влево. Отжимания на ладонях, на кулаках. Отжимание от пола, от скамейки. Упражнение на пресс. Упражнение на тренажере для пресса. Упражнения на растяжку. Махи ногами. Сидя на полу, ноги врозь, наклоны вперед, к правой - левой ноге. Сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед. «складки», «шпагаты». Подтягивания на перекладине с различным захватом рук.

***Тема 12. Акробатика (36 час.)***

*Практика – 36 час.*

Изучение упражнений на развитие равновесия. Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие. Изучение и освоение упражнений на развитие равновесия на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге. Освоение и выполнение акробатических прыжков. Понятия: маховая нога, толчковая нога, опора, переворот. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, «курбет», подъем с разгибом. Отработка элементов со страховкой и без неё.

***Тема 13. Постановочная и репетиционная работа (32час.).***

*Практика – 32 час*

Отработка музыкально-ритмического рисунка танца, композиция. Отработка техники исполнения танцевальных движений. Отработка танца, соединение частей танца; тренировка эмоциональности в танце. Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений танца Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

**ТЕМА 14. Отчетный концерт (2 часа).**

*Практика – 2 часа.*

Концертное исполнение танцевальных композиций.

**ТЕМА 15. Педагогическая диагностика (2 час).**

*Практика – 2 часа.*

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

### **Содержание 3-го года обучения.**

**ТЕМА 1. Вводное занятие (2час).**

*Теория - 2 час.*

Цели и задачи 3 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

**ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2час).**

*Практика – 2 час.*

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

**ТЕМА 3. История танцевальной культуры (4 час).**

*Теория – 4 час.*

Танцы народов мира разных времен, связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма.

**ТЕМА 4. Музыка и её характер (2 час).**

*Теория – 2 час.*

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении:

- «Вальс» - вихревой, быстрый, юный;
- «Танго» - страстный, порывистый, неожиданный;
- «Ча-ча-ча» - спортивный, задорный, игривый;
- «Румба» - лиричный, нежный, с красивыми позами;
- «Джайв» - веселый, игровой характер и т.д.

Просмотр видеороликов на тему «Спортивные танцы в исполнении чемпионов мира и Европы.

**ТЕМА 5. Актерское мастерство (10 час).**

*Теория – 2 час.*

Сценическое движение и образ. Средства эмоциональной и пластической выразительности. Проникновение в образ посредством музыки, поэзии, изобразительного искусства.

*Практика – 8 час.*

Работа над сценическим образом (пластикой движений, эмоциональностью).  
Слушание и анализ музыкального произведения. Просмотр тематических картин, видеофильмов, чтение стихов с последующим обсуждением.

**ТЕМА 6. Культура взаимоотношений в танцах (4 час).**

*Теория – 2 час.*

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, взаимоотношения в паре. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Совместное творчество в паре. *Практика – 2 час.*

Тренинг на тему: «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций».

**ТЕМА 7. Постановка пар в ансамбле (18 час).**

*Практика – 18 час.*

Постановка парного ансамблевого танца.

**ТЕМА 8. Партерная гимнастика (14 час).**

*Практика – 14 час.*

Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики:

- ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток;
- бег назад;
- прыжки в сторону с приставкой;
- повороты в движении (медленно, быстро);
- махи ногами вперед, в стороны, назад.

Выполнение упражнений для мышц шеи, пресса, спины, ног.

**ТЕМА 9. Гимнастика как релаксация (12 час).**

*Практика – 12 час.*

Выполнение специальных упражнений восточной гимнастики: “лотос”, “алмаз”, “плуг”, “рыбка” и т.д. Массаж мышц рук и ног. Выполнение элементов партерной гимнастики (растяжка на ковриках по одному, в парах). Поза общего расслабления.

**ТЕМА 10. Экзерсис у станка (10 час).**

*Практика – 10 час.*

Выполнение элементов классического экзерсиса:

- demi pile ;
- grand pile;
- battement tendu; grand battement;
- Gette;
- Releve.

**ТЕМА 11. Общая физическая подготовка (20 часов)**

*Практика – 20 час.*

Упражнения на растяжку. Махи ногами. Сидя на полу, ноги врозь, наклоны вперед, к правой - левой ноге. Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц. Упражнения на тренировку пресса, упражнения на тренажерах, подвижные игры. Бег с подниманием ног, с захлестом назад ног, забегание. Прыжки на месте, вперед, назад. Прыжки со сменой ног, прыжки «через

барьер», на одной ноге, вправо, влево. Отжимания на ладонях, на кулаках. Отжимание от пола, от скамейки. Упражнение на пресс, сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед, «складки», «шпагаты». Подтягивания на перекладине с различным захватом рук. Бег, прыжки, отжимание, подтягивание.

### **ТЕМА 12. Акробатика (28 час.)**

*Практика – 28 час.*

Упражнения на развитие координации: выполнения разных заданий в движении, не меняя его темпа; выполнения разных упражнений руками и ногами одновременно; выполнения разных упражнений для каждой руки одновременно, удерживая темп. Изучение упражнений на развитие равновесия. Освоение и выполнение акробатических прыжков. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, подъем с разгибом.

### **ТЕМА 13. Ритмические упражнения и вращения (32 часа.)**

*Практика – 32 час.*

Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок, акцентируя равные доли такта. Сочетание хлопков с различными видами бросков ног и рук. Основной танцевальный шаг. Пружина. Разнообразие движениями рук, ног, корпуса. Разучивание движений, исполняемых за такт музыки. Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке. Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах: одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног.

### **ТЕМА 14 Постановочная и репетиционная работа (54 часа.)**

*Практика – 54 часа.*

Изучение и отработка основного хода, хобби-хода и конкурсного хода. Хобби-ход как шаговый рок-н-ролл, без прыжков. Конкурсный ход (прыжковый), включающий в себя чередование прыжков и бросков ногами. Освоение базовых смен и базовых элементов вращения, полуакробатических элементов без ограничения сложности. Базовые фигуры: голландский, швейцарский и французский ход. Броски: двойные, прыжки по квадрату, «цепочка», «верёвочка». Смены: флирт, бритцел, ворота с доворотом, туннель. Вращения: один оборот, со сменой ног, в паре на счёт 5,1,3. Отработка танцевальной программы. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену. Отработка танца, соединение частей танца; тренировка эмоциональности в танце. Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений танца Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков. Отработка музыкально-ритмического рисунка танца, композиция. Отработка техники исполнения танцевальных движений.

### **ТЕМА 15. Отчетный концерт (2 часа).**

*Практика – 2 часа.*

Концертное исполнение танцевальных композиций.

**ТЕМА 16. Педагогическая диагностика (2 часа).**

*Практика – 2 часа.*

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

### **Содержание 4-го года обучения.**

**ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория - 2 час.*

Цели и задачи 4 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены.

**ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 часа).**

*Практика – 2 час.*

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

**ТЕМА 3. Общая физическая подготовка (36 часов)**

*Теория - 2 часа.*

Техника специальных упражнений на развитие групп мышц, участвующих в акробатических комбинациях.

*Практика – 34 часа.*

Прыжки на месте, вперед, назад. Прыжки со сменой ног, прыжки «через барьер», на одной ноге, вправо, влево. Упражнения на растяжку. Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц. Упражнения на тренировку пресса, упражнения на тренажерах, подвижные игры. Бег с подниманием ног, с захлестом назад ног, забегание. Отжимания на ладонях, на кулаках. Отжимание от пола, от скамейки. Упражнение на пресс, сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед, «складки», «шпагаты». Подтягивания на перекладине с различным захватом рук. Бег, прыжки, отжимание. Общефизические развивающие упражнения на укрепление всех групп мышц: плечевого пояса, спины, рук, пресса, ног. Кардиоупражнения на развитие выносливости.

**ТЕМА 4. Акробатика (44 часов)**

*Теория - 2 часа.*

Техника специальных упражнений на развитие групп мышц, участвующих в акробатических комбинациях.

*Практика – 42 часа.*

Освоение кувырок вперед, назад, мост-встать, колесо, рондат. В паре: вальсовая смена, вращения в паре. Освоение и выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами. Разучивание акробатических, полукрабатических элементов и поддержек. Выполнение бокового колеса с разбега и с прыжка; копфшпрунга в темпе, последний на прямые ноги; лягскача из стойки ноги врозь с опорой рук о ковер на полусогнутые ноги;

лягскача с полукульбитом вперед со стойки и на голове и руках; фордершпрунга с разбега на одну и в темпе на две ноги; изучение упражнений: арабское колесо с места и с вальсета; рондат с места и вальсета; флик-фляк с места.

**ТЕМА 5. Ритмические упражнения и вращения (46 час.).**

*Теория – 2 часа.*

Основной ритм. Музыкальный размер. Количество тактов и темп музыки. Дробление ритма и синкопирование, затакт. Понятие лексики и пластики танца. Взаимосвязь лексики и пластики танца с метроритмической основой и эмоционально-образным характером музыки различных танцев.

*Практика – 44 часа.*

Разучивание и отработка поворотов на месте и в движении в такт музыке. Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах: одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног. Выполнение музыкально-ритмических упражнений. Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок, акцентируя равные доли такта. Сочетание хлопков с различными видами бросков ног и рук. Основной танцевальный шаг. Пружина. Разнообразие движениями рук, ног, корпуса. Разучивание движений, исполняемых с «затакта» музыки. Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериям. Темп: медленный – 46-47 такт/мин, стандартный – 48-49, быстрый – 50-52. Хлопки в каждый такт и в полтакта.

**ТЕМА 6. Актерское мастерство (22 часа).**

*Теория – 2 час.*

Сценическое общение. Средства эмоциональной и пластической выразительности. Проникновение в образ. Чувство правды, логика и последовательность. Эмоциональная память.

*Практика – 20 час.*

Выполнение пластических этюдов. Работа над сценическим образом (пластикой движений, эмоциональностью). Слушание и анализ музыкального произведения. Просмотр тематических видеофильмов.

**ТЕМА 7. Постановочная и репетиционная работа. (60 час.)**

*Практика – 60 часов.*

Подготовка конкурсного репертуара. Отработка музыкально-ритмического рисунка танца, композиция. Отработка техники исполнения танцевальных движений. Изучение и отработка основного хода, хобби-хода и конкурсного хода. Хобби-ход как шаговый рок-н-ролл, без прыжков. Конкурсный ход (прыжковый), включающий в себя чередование прыжков и бросков ногами. Отработка танцевальной программы. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену. Отработка танца, соединение частей танца; тренировка эмоциональности в танце. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения

танцевальных движений танца Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

**ТЕМА 8. Отчетный концерт .(2 часа).**

*Практика – 2 часа.*

Концертное исполнение танцевальных композиций.

**ТЕМА 9. Педагогическая диагностика (2 час).**

*Практика – 2 часа.*

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

**Содержание 5-го года обучения.**

**ТЕМА 1. Вводное занятие (2часа).**

*Теория - 2 час.*

Цели и задачи 5 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены.

**ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2часа).**

*Практика – 2 час.*

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

**ТЕМА 3. Общая физическая подготовка(36 часов)**

*Теория - 2 часа.*

Техника специальных упражнений на развитие групп мышц, участвующих в акробатических комбинациях.

*Практика – 34 часа.*

Прыжки на месте, вперед, назад. Прыжки со сменой ног, прыжки «через барьер», на одной ноге, вправо, влево. Упражнения на растяжку. Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц . упражнения на тренировку пресса, упражнения на тренажерах, подвижные игры. Бег с подниманием ног, с захлестом назад ног, забегание. Отжимания на ладонях, на кулаках. Отжимание от пола, от скамейки. Упражнение на пресс, сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед. «складки», «шпагаты». Подтягивания на перекладине с различным захватом рук. Бег, прыжки, отжимание. Общефизические развивающие упражнения на укрепление всех групп мышц: плечевого пояса, спины, рук, пресса, ног. Кардиоупражнения на развитие выносливости.

**ТЕМА 4. Специальная акробатическая подготовка (44 часа)**

*Теория - 2 часа.*

«Беттарини», «Фус». Техника специальных элементов участвующих в акробатических комбинациях.

*Практика – 42 часа.*

«Беттарини». Освоение и выполнение элемента. Техника захода на элемент с обхватыванием стоп партнерши и созданием площадки для толчка с забрасыванием за спину. «Фус» Освоение и выполнение элемента - заход на акробатический элемент с упором стопой на ладонь партнера, стоящего с согнутыми в коленях ногами. Выполнение упражнений для развития



вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами. Разучивание акробатических, полуакробатических элементов и поддержек. Выполнение бокового колеса с разбега и с прыжка; копфшпрунга в темпе, последний на прямые ноги; лягскача из стойки ноги врозь с опорой рук о ковер на полусогнутые ноги; лягскача с полукульбитом вперед со стойки и на голове и руках; фордершпрунга с разбега на одну и в темпе на две ноги; изучение упражнений: арабское колесо с места и с вальсета; рондат с места и вальсета; флик-фляк с места. Обучение дифференцированно с учётом физической и общей подготовки, возраста и пола обучающихся. Вся база выполняется на хобби. Базовые фигуры: пружина, броски, слипы, пяточки, буги-вуги, диагональ простая, с точкой, канкан. Смены: верхняя, нижняя, променад простой и сложный. Акробатика и полуакробатика первой и второй категории сложности: «свечка», прыжок через руку, «тарелка», «качели», поддержка, «стульчик», «солнце», сальто в руках партнёра, «столик».

#### ***ТЕМА 5. Ритмические упражнения и вращения (46 час.).***

*Теория – 2 часа.*

«Дюлейн». Основной ритм. Музыкальный размер. Количество тактов и темп музыки. Дробление ритма и синкопирование, затакт. Понятие лексики и пластики танца. Взаимосвязь лексики и пластики танца с метроритмической основой и эмоционально-образным характером музыки различных танцев.

*Практика – 44 часа.*

Разучивание и отработка элемента «дюлейн». отработка поворотов на месте и в движении в такт музыке. Основной танцевальный шаг. Пружина. Разнообразие движениями рук, ног, корпуса. Разучивание движений, исполняемых с «затакта» музыки. Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериям. Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах: одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног. Выполнение музыкально-ритмических упражнений. Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок, акцентируя равные доли такта. Сочетание хлопков с различными видами бросков ног и рук

#### ***ТЕМА 6. Актерское мастерство(22 часа).***

*Теория – 2 час.*

Проникновение в образ. Эмоциональная память. Сценическое общение. Средства эмоциональной и пластической выразительности. Чувство правды, логика и последовательность.

*Практика –20 час.*

Слушание и анализ музыкального произведения. Выполнение пластических этюдов. Работа над сценическим образом (пластикой движений, эмоциональностью).

#### ***ТЕМА 7. Постановочная и репетиционная работа. (60 час.)***

*Практика – 60 часов.*

Отработка техники исполнения танцевальных движений. Конкурсный ход в сочетании с дюлейн и фус. Подготовка конкурсного репертуара. Отработка музыкально-ритмического рисунка танца ,композиция. Отработка танцевальной программы. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену. Отработка танца, соединение частей танца, тренировка эмоциональности в танце. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений танца Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Совершенствование техники исполнения, выполнение трюков.

***ТЕМА 8. Отчетный концерт (2 часа).***

*Практика– 2 часа.*

Концертное исполнение танцевальных композиций.

***ТЕМА 9. Педагогическая диагностика (2 час).***

*Практика– 2 часа.*

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

### **Содержание 6-го года обучения.**

***ТЕМА 1. Вводное занятие (2часа).***

*Теория - 2 час.*

Цели и задачи 6 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены.

***ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2часа).***

*Практика – 2 час.*

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

***ТЕМА 3. Общая физическая подготовка (36 часов)***

*Теория - 2 часа.*

Техника специальных упражнений на развитие групп мышц, участвующих в акробатических комбинациях.

*Практика – 34 часа.*

Прыжки на месте, вперед, назад. Прыжки со сменой ног, прыжки «через барьер», на одной ноге, вправо, влево. Упражнения на растяжку. Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц . упражнения на тренировку пресса, упражнения на тренажерах, подвижные игры. Бег с подниманием ног, с захлестом назад ног, забегание. Отжимания на ладонях, на кулаках. Отжимание от пола, от скамейки. Упражнение на пресс, сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед. «складки», «шпагаты». Подтягивания на перекладине с различным захватом рук. Бег, прыжки, отжимание. Общефизические развивающие упражнения на укрепление всех групп мышц: плечевого пояса, спины, рук, пресса, ног. Кардиоупражнения на развитие выносливости.

***ТЕМА 4. Специальная акробатическая подготовка (44 часа)***

*Теория - 2 часа.*

«Беттарини», «Фус». Техника специальных элементов участвующих в акробатических комбинациях.

*Практика – 42 часа.*

Освоение и выполнение элемента «Диагональ», танцевальной дорожки, исполняемой держащейся за руки парой в выбросах ног в сторону, вперед в диагональ- как обязательный элемент в танцевальных программах. «Беттарини», «Фус». Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами. Разучивание акробатических, полуакробатических элементов и поддержек. Отработка элементов в темпе 45-46 тактов в минуту. Отработка элементов в темпе 48-49 тактов в минуту.

**ТЕМА 5. Ритмические упражнения и вращения (46 час.).**

*Теория – 2 часа.*

«Хоп». Его значение в соревнованиях. Дробление ритма и синкопирование, затакт. Понятие лексики и пластики танца. Взаимосвязь лексики и пластики танца с метроритмической основой и эмоционально-образным характером музыки различных танцев.

*Практика – 44 часа.*

«Хоп». Хлопки в ладоши, в сочетании с «хоп», соблюдая ритмический рисунок, акцентируя равные доли такта в сочетании с хлопками с различными видами бросков ног и рук. Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах: одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног. Выполнение музыкально-ритмических упражнений.

**ТЕМА 6. Актерское мастерство (22 часа).**

*Теория – 2 час.*

Система Станиславского. Проникновение в образ. Эмоциональная память. Сценическое общение. Средства эмоциональной и пластической выразительности.

*Практика – 20 час.*

Импровизация на заданную тему. Слушание и анализ музыкального произведения. Выполнение пластических этюдов. Работа над сценическим образом (пластикой движений, эмоциональностью).

**ТЕМА 7. Постановочная и репетиционная работа. (60 час.)**

*Практика – 60 часов.*

Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену, выполнение трюков. Отработка техники исполнения танцевальных движений. Конкурсный ход в сочетании с дюлейн и фус. Подготовка конкурсного репертуара. Отработка музыкально-ритмического рисунка танца, композиция. Отработка программы, соединение частей танца, работа над эмоциональностью в танце. Отработка танцевальных фигур,

связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений танца. Конкурсное исполнение танцевальных композиций.

**ТЕМА 8. Отчетный концерт (2 часа).**

*Практика – 2 часа.*

**Содержание 7-го года обучения.**

**ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория - 2 час.*

Цели и задачи 7 года обучения. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

**ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 часа).**

*Практика – 2 час.*

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

**ТЕМА 3. Общая физическая подготовка (30 часов)**

*Теория - 2 часа.*

Техника специальных упражнений на развитие групп мышц, участвующих в акробатических комбинациях.

*Практика – 28 часов.*

Упражнения на растяжку. Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц . упражнения на тренировку пресса, упражнения на тренажерах. Бег с подниманием ног, с захлестом назад ног, забегание. Отжимания на ладонях, на кулаках. Отжимание от пола, от скамейки. Упражнение на пресс, сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед. «складки», «шпагаты». Подтягивания на перекладине с различным захватом рук. Бег, прыжки, отжимание. Общефизические развивающие упражнения на укрепление всех групп мышц: плечевого пояса, спины, рук, пресса, ног. Кардиоупражнения .

**ТЕМА 4. Специальная акробатическая подготовка (52 часа)**

*Теория - 2 часа.*

«Тодес». Техника элемента, участвующего в акробатических комбинациях.

*Практика – 50 часов.*

Освоение и выполнение элемента «Тодес», танцевальной дорожки, исполняемой держащейся за руки парой в выбросах ног в сторону, вперед в диагональ- как обязательный элемент в танцевальных программах. «Беттарини», «Фус». Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами. Разучивание акробатических, полуакробатических элементов и поддержек. Отработка элементов в темпе 45-46 тактов в минуту. Отработка элементов в темпе 48-49 тактов в минуту.

**ТЕМА 5. Ритмические упражнения и вращения (44 часа).**

*Теория – 2 часа.*

Техника освоения элемента «Солнце».

*Практика – 42 часа.*

Освоение элемента «Солнце» - вращение партнерши в плоскости, параллельно полу. Разучивание основных движений с усложнением элементов в сочетании с «хоп», соблюдая ритмический рисунок, акцентируя равные доли такта в сочетании с хлопками с различными видами бросков ног и рук. Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах- 45-46;48 -49; 50-51 тактов в минуту: одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног. Выполнение музыкально-ритмических упражнений.

***ТЕМА 6. Актерское мастерство (12 часов).***

*Теория – 2 час.*

Театральные жанры. Ведущие театры России и мира.

*Практика –10 час.*

Постановка актерской задачи. Сверхзадача. Выполнение пластических этюдов . Импровизация на заданную тему. Работа над сценическим образом (пластикой движений, эмоциональностью).

***Тема7. Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)***

*Практика – 70 часов.*

Подготовка конкурсного репертуара. Исполнение танцевальных композиций. Конкурсный ход в сочетании с «дюлейн» и «фус», «солнце», «тодес». Отработка техники исполнения танцевальных движений танца. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену, выполнение трюков. Отработка музыкально-ритмического рисунка танца, композиция. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций, работа над эмоциональностью в танце.

***ТЕМА 8. Отчетный концерт (2 часа).***

*Практика– 2 часа.*

***ТЕМА 9. Педагогическая диагностика (2 час).***

*Практика– 2 часа.*

Диагностика приобретенных знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

#### 4. Методическое обеспечение программы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы используются следующие *методы обучения*:

- практический;
- словесный метод;
- наглядный метод;
- творческий метод;
- метод моделирования и импровизации образа в танце;
- метод анализа и синтеза танцевального и музыкального произведения;
- метод интегрирования разных подходов.

Для реализации учебного процесса используются элементы различных инновационных педагогических технологий:

- построение занятий на игровой основе;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология разноуровневого обучения;
- технология эмоционально-образного обучения.

В процессе освоения программы обучающиеся постигают азы акробатического рок-н-ролла, овладевают навыками выступления перед зрителями. Учитывая уровень сложности спортивно-танцевальных номеров, педагогом осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому обучающемуся при отработке движений элементов танца.

В процессе реализации программы используются следующие принципы.

*Принцип доступности* требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу обучающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Педагог учитывает опыт обучающихся, степень усвоения ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

*Принцип наглядности.* Исходя из этого принципа, преподаватель добивается, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у обучающихся наиболее верное представление о нем.

*Принцип прочности предполагает* такое построение занятий, при котором изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования.

*Систематичность и последовательность* - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. В процессе реализации данной программы нагрузки распределяются по недельным циклам

тренировки. Следует учитывать, что физические качества обучающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Методы обучения акробатическому рок-н-роллу.

1. Рассказ. Применяется для изучения теории (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

2. Беседа. Используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и т.п.

3. Показ. Применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах видеороликов, фото, схем и т.п.

4. Наблюдения обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

5. Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

7. Участие в соревнованиях.

Педагогические технологии ориентированы на тесное сотрудничество с воспитанниками, создание ситуации успеха, взаимопомощи в преодолении трудностей, т.е. на всё, что способствует творческому самовыражению обучающихся.

Формирование, развитие и совершенствование техники спортивно-танцевальных номеров осуществляется с учётом анатомо-психологических особенностей обучающихся. Огромное внимание уделяется постановке корпуса, технике движения ногами и технике исполнения акробатических трюков.

Большая роль отводится коллективной деятельности, т.е. успешной работе над своим танцем одновременно с другими исполнителями. Это организует и дисциплинирует обучающихся, повышает интерес к занятиям, и, как результат - отсутствие текучести контингента обучающихся.

#### **Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

#### **Задание для самостоятельной работы учащихся:**

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;

- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

### **Материально-техническое оснащение.**

Для занятий по программе требуется:

- спортивный или гимнастический зал, танцкласс
- спортивные, гимнастические маты;
- костюмы для выступлений;
- тренировочная форма;
- утяжелители, скакалки, наколенники; йога кубики
- музыкальная аппаратура, аудиотехника и аудиозаписи музыкального сопровождения.



## 5. Список литературы

### Нормативные документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

### Специальная литература:

1. Амелин А.В. Ростовский рок-н-ролл в 21 веке. – Ростов-на-Дону, 2020.
2. Амелин А.В. Всё о рок-н ролле. – Томск, 2019.
3. Беллер Л.А. Травмы мягких тканей. – Consilium provisorum, 2020.
4. Бриске Э. Ритмика и танец. – Челябинск, ЧГУК, 2017.
5. Гай Говард. Техника европейских танцев - М., АСТ, 2020.
6. Гришон А. Танцевальная импровизация: теория, история, практика.- М., 2020.
7. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М., АСТ, 2021.
8. Лэрд У. Спортивные балльные танцы для начинающих, 2019.
9. Лэрд У. Техника европейских танцев. – М., Геликон плюс, 2020.

10. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. Теория и практика физической культуры. – М., АСТ, 2018.

11. Чеккетти Г. Основы подготовки специалистов-хореографов–СПб, ГУП, 2019.

12. Хавилер Дж. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М., «Новое слово», 2019.

#### **Педагогическая литература**

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. – М., «Академия», 2020.

2. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. – М., Наука, 2020.

3. Дополнительное образование детей. Словарь – справочник. Составитель Д.Е. Яковлев. – М., АРКТИ, 2018.

4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания.– М., Просвещение, 2020.

5. Леонтьев А.Л. О формировании способностей. Избранные психологические сочинения в 2-х томах, т.1 – М., Просвещение, 2018.

6. Марцинковская Т.Д. Возрастная психология - М.: Academia, 2019.

7. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М., «Физкультура и спорт», 2020.

8. Шмаков С.А. Досуг школьников, как социально-педагогическая проблема. – М., Педагогика, 2019.

**Таблица 1. Мониторинг образовательного уровня обучающихся по программе «Тотус»**

Показатели	Оценочные критерии		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.
Координация движений	Нет согласования движений частей тела в пространстве и во времени.	В отдельных случаях происходит рассогласование движений частей тела в пространстве и времени.	Согласованные движения частей тела во времени, и пространстве под музыку.
Музыкальность	Несо согласованность исполнения движений под музыку.	Несо согласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического танца.	Знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического танца.	Выполняет правильно позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы классического танца: demiplié (по I -позиции),

			battementtendu (по I позиции), releve (по I и VI позициям).
Эмоциональность	Отсутствие эмоциональной реакции на характер и темп музыки, на предложенный образ.	Существует эмоциональная реакция на характер и темп музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Свободная и естественная эмоциональная реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере. Умение комбинировать движения, интерпретировать танцевальный образ. Готовность к импровизации.
Развитие творческих способностей, импровизации.	Ребенок не очень активен, слабо проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.	Ребенок активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений и комбинации.	Ребенок очень активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений, комбинаций. Самостоятелен в репетиционном процессе.

Показатели соответствуют баллам:

низкий уровень - 1 балл;

средний уровень - 2 балла;

высокий уровень - 3 балла.

Количество баллов на каждом уровне оценивает педагог в результате фиксированного наблюдения, оценивая количество ошибок, а также учитывая индивидуальные особенности воспитанников.