

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання міської
координаційної ради з питань
професійного розвитку
педагогічних працівників
від 21.08.2025 № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти
Харківської міської ради
від 25.08.2025 № 112

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
педагогічної ради КЗ ХПДЮТ
від 04.06.2025 № 3

Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку
ансамблю акробатичного рок-н-ролу
«Гранд-Віват»
(початковий, основний, вищий рівні)

Автор:

Акіньшина Тетяна Віталіївна – керівник ансамблю акробатичного рок-н-ролу «Гранд-Віват» комунального закладу «Харківський Палац дитячої та юнацької творчості Харківської міської ради Харківської області»

Рецензент:

Кизім П.М. – завідувач кафедри танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури, доцент кафедри, Заслужений тренер України з акробатичного рок-н-ролу.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рок-н-рол – запальний танок, який бешкетливо і стрімко ввірвався у життя сучасної молоді. Захоплююча музика, темперамент та безпечна акробатика роблять його привабливим як для танцюристів, спортсменів так і глядачів.

Акробатичний рок-н-рол відноситься до складно координованих видів спорту, що потребує особливої уваги в удосконаленні рухової функції учнів, їх технічної та фізичної підготовленості.

Навчальна програма ансамблю «Акробатичного рок-н-ролу» реалізується у гуртку фізкультурно-спортивного напрямку, спортивно-танцювального профілю та спрямована на вихованців віком від 4 до 21 року.

Мета програми – формування ключових компетентностей здобувачів освіти засобами музично-хореографічного мистецтва, спеціальної фізичної підготовки та акробатики; створення умов для творчої та фізичної самореалізації дітей, популяризація даного танцювального виду спорту в системі позашкільного виховання.

Основними завданнями програми є формування пізнавальної, практичної, творчої і соціальної компетентностей.

Пізнавальна компетентність у змісті програми спрямована на оволодіння спеціальними знаннями з питань базової хореографічної підготовки та стильових особливостей рухів рок-н-ролу, комплексу необхідних знань з укріплення м'язів різних частин тіла, розвитку спеціальних фізичних якостей. Здобувачі освіти отримують базові знання, необхідні для виконання напівакробатичних та акробатичних елементів різної складності. Вивчають музично-хореографічну термінологію. Отримують знання з організації змістовного дозвілля завдяки участі у виховних заходах гуртка та змагально-фестивальної діяльності.

Практична компетентність у змісті програми спрямована на оволодіння навичками виконання рухів і зв'язок танцю «рок-н-рол», елементів класичного та сучасного танців, виконанню напівакробатичних та акробатичних фігур і

зв'язок та втілення цього досвіду у виконанні окремих різнопланових танцювальних мініатюр та композицій. Вихованці мають застосовувати сукупність здоров'язбережувальних заходів, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, застосовувати навички роботи у групі, продуктивно співпрацювати з партнерами.

Творча компетентність у змісті програми забезпечує набуття здобувачами освіти досвіду власної творчої діяльності засобами створення умов для їх самореалізації, подальшого самовдосконалення їх індивідуальних можливостей, розвитку емоційності відчуття навколишнього світу, акторських здібностей, уяви, пам'яті та уваги.

Соціальна компетентність у змісті програми надає можливості для адаптації здобувачів освіти як до процесу навчання так і до гармонійних стосунків та відносин з оточенням, розвиток здатності вихованців до професійного самовизначення, формування активної громадської позиції та національної самосвідомості.

Хореографічна підготовка як складова програми навчання є незамінним елементом розвитку почуття ритму, музикальності, виразності, емоційності рухів вихованців, бо ці якості необхідні для правильного виконання основних танцювальних фігур в рок-н-ролі. Основою такої підготовки у акробатичному рок-н-ролі є класичний танець. Хореографічна підготовка тісно пов'язана з іншими видами підготовки та сприяє загальному удосконаленню майстерності спортсменів, їх фізичній підготовці, розвитку у них артистизму, культури рухів.

Основним напрямом розвитку теперішнього рок-н-ролу є оригінальність підбору напівакробатичних та акробатичних елементів.

Напівакробатика – це складова частина в акробатиці, під якою розуміють в основному прості фігури з зависанням, де за допомогою своїх сил і допомогою партнера виконуються стрибкові комбінації й інші рухи. Успіхи дітей в розвитку сили й гнучкості, засвоєнні акробатичних вправ: перекатів, перекидів, переворотів, стійок і так далі дозволяють розширити коло вправ, які

вивчаються і вже в наймолодшій категорії (категорія «діти до 9-ти років») почати займатися акробатикою в парі.

Беручи до уваги те, що наповнювання хлопчиків і дівчат в групах різне (суттєва меншість хлопчиків), робота в колективі ведеться в двох напрямках:

- в спортивному, де відбираються найбільш здібні діти незалежно від віку та може об'єднуються у пару. Ці діти вчать танцювати і удосконалюють майстерність виконання хореографічних, напівакробатичних та акробатичних фігур. Кожній окремій парі створюється індивідуальна композиція або без акробатичних фігур (категорія «Діти» і «Юнаки»), або з напівакробатичними (категорія «Юніори»), або з акробатичними (змагальні категорії «Основний клас вільний стиль» та «Основний клас контактний стиль») фігурами і зв'язками, з якою пари беруть участь в змаганнях різних рівнів.
- в естрадно-концертному (займаються діти, які з різних причин не можуть танцювати у парах та займатися за спортивним напрямом). У цьому напрямі хореографом-постановником створюються різні шоу-номери, засновані на стилістиці рок-н-ролу або близьких за характером і темпом свінгового стилю бугі-вугі, різновидів стилю стріт-данс та залучення багатогранного стилю хіп-хоп і так далі.

Створення навчальної програми обумовлено необхідністю поєднання цих двох напрямів роботи, в яких діти мають можливість переходити з одного напрямку на інший, як єдиного механізму зі своєю структурою, методикою роботи і різноманітним репертуаром та активно реалізовувати себе як в спортивно-змагальній діяльності, так і в концертній.

Навчання в гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань. Навчальний матеріал адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості. У гурток акробатичного рок-н-ролу приймаються діти, які не мають медичних протипоказань до занять танцями і спортом.

Безпосереднє загальне керівництво колективом, постановочну роботу, забезпечення матеріальної бази здійснює художній керівник, який формує репертуар та об'єднує окремі групи на зведених репетиціях в єдиний ансамбль.

Освітній процес в колективі можуть проводити кілька педагогів-репетиторів, кількість яких залежить від чисельного складу вихованців. Крім того, для організації навчального процесу у групах спортивного напрямку залучається педагог-репетитор з акробатичної підготовки.

Художній керівник здійснює підбір педагогічних кадрів та розподіляє їх попереднє педагогічне навантаження.

Надана програма узагальнює в собі досвід роботи в цьому напрямку вітчизняних та зарубіжних спеціалістів у галузі акробатичного рок-н-ролу, враховує фізичні, анатомічні та природні можливості учнів, їх вікові особливості розвитку.

Структура ансамблю

1. Початковий рівень, діти 4-7 років, 1-2 роки навчання, заняття проводяться 2 рази на тиждень по 1 академічній годині, 72 год. на рік, або 2 рази на тиждень по 2 академічні години, 144 год. на рік в залежності від фізичного стану та комплектації груп за віком.

В групах спортивного напрямку – заняття можуть проводитися 3 рази на тиждень по 2 академічні години, 216 год. на рік, де 2 години відводяться на заняття напівакробатикою.

2. Основний рівень, діти 8-12 років, 1-4 роки навчання, заняття проводяться 3 рази на тиждень по 2 академічні години, 216 год. на рік. В групах спортивного напрямку – 4 рази на тиждень по 2 академічні години, 288 год. на рік, де 2 години відводяться на акробатичну підготовку.

3. Вищий рівень, діти від 13 років, 1 і далі роки навчання, заняття проводяться 3 рази на тиждень по 2 академічні години, 216 год. на рік. В групах спортивного напрямку – 4 рази на тиждень по 2 академічні години, 288 год. на рік, де 2 години відводяться на акробатичну підготовку.

Для підвищення виконавчої майстерності вихованців рекомендується проведення індивідуальних занять у групах основного та вищого рівнів 2-3 рази на тиждень по 1 академічній годині.

Наповнюваність груп

1. Початковий рівень – 15-18 дітей.
2. Основний рівень – 15 дітей.
3. Вищий рівень – 12-15 дітей.

До груп початкового рівня можуть зараховуватись вихованці більш старшого віку (до 15 років) та, в залежності від стану засвоєння програми навчання, переводитись до груп наступних рівнів навчання протягом навчального року.

Основні завдання по рівнях:

1. Початковий рівень.

Основним завданням занять перших двох років навчання є музично-ритмічний розвиток учнів, набуття координації, слухових та рухових навичок, знайомство з технікою та основами танцювання рок-н-ролу, постановка тулуба, рук і голови, гармонійне виховання різних фізичних якостей, розвиток свідомого відношення до занять, культури поведінки, ввічливості, вміння співвідносити свої рухи з рухами партнера.

2. Основний рівень.

На цьому етапі діти оволодівають основами знань, умінь та навичок у галузі хореографічної підготовки, напівакробатичної та акробатичної підготовки і, безпосередньо, танцю рок-н-рол. В процесі танцювання виховується граціозність та стрункість, правильність та чистота виконання, розвивається сила і витривалість, емоційна виразність рухів, самостійність та творча активність. На цьому рівні закладаються основи взаєморозуміння і поваги між вихованцями.

3. Вищий рівень.

Завдання роботи з групами цього рівня – розвиток творчих здібностей кожного учня та досягнення віртуозності, артистизму у виконанні танцювальних вправ. Навчити дітей імпровізувати, вільно передавати свої почуття і настрої мовою рухів, отримувати емоційну насолоду від занять, виховувати високий рівень культури спілкування з партнером. Вдосконалення техніки танцю, доведення її до рівня професійної майстерності.

Початковий рівень, перший рік навчання, діти віком 4 роки

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна робота	1	-	1
2	Ритмічні та колективно-порядкові вправи	1	2	3
3	ЗФП та СФП. Партерна гімнастика	1	24	25
4	Елементи спортивної хореографії. Акробатичний рок-н-рол: основний хід і його різновиди	2	12	14
5	Вправи біля станка та на середині зали. Елементи класичної хореографії	1	7	8
6	Музичні ігри, творчі завдання на розвиток ритмічності та акторської майстерності	1	3	4
7	Танцювальні комбінації, та композиційні етюди	2	13	15

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Підсумок	1	-	1
Разом		11	61	72

Початковий рівень, перший-другий роки навчання,

діти віком 5 -7 років

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна робота	2	-	2
2	Ритмічні та колективно-порядкові вправи	2	4	6
3	ЗФП та СФП. Партерна гімнастика	3	45	48
4	Елементи спортивної хореографії. Акробатичний рок-н-рол : основний хід і його різновиди	4	27	31
5	Вправи біля станка та на середині зали. Елементи класичної хореографії	2	16	18
6	Музичні ігри, творчі завдання на розвиток ритмічності та акторської майстерності	1	4	5
7	Танцювальні комбінації, та композиційні етюди	5	27	32
	Підсумок	1	-	1

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Разом	21	123	144

Початковий рівень, перший – другий роки навчання,

діти віком 5 -7 років

(групи спортивного напрямку)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна робота	2	-	2
2	Ритмічні та колективно-порядкові вправи	2	4	6
3	ЗФП та СФП. Партерна гімнастика	3	45	48
4	Елементи спортивної хореографії. Акробатичний рок-н-рол	4	27	31
5	Вправи біля станка та на середині зали. Елементи класичної хореографії	2	16	18
6	Музичні ігри, творчі завдання на розвиток ритмічності та акторської майстерності	1	4	5
7	Танцювальні комбінації та композиційні етюди	5	27	32
8	Напівакробатична підготовка	5	67	72
	Підсумок	1	-	1

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Разом	26	190	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год. / 1 год. / 1 год.)

Бесіди: Акробатичний рок-н-рол як вид спорту; зовнішній вигляд дітей та форма одягу на заняттях; правила внутрішнього розпорядку Палацу.

1. Організаційно-виховна робота (1 год. / 2 год. / 2 год.)

Теоретична частина. Бесіди: правила безпеки та попередження травматизму, культура харчування спортсменів.

Практична частина. Проведення святкових виховних заходів.

2. Ритмічні та колективно-порядкові вправи (3 год. / 6 год. / 6 год.)

Теоретична частина. Знайомство з поняттям «музична фраза», «музичний розмір» і «такт», «сильна та слабка» музичні долі, «лінія», «колонка», «інтервал», «рівняння» та інші.

Практична частина. Виконання вправ:

- вправи на розвиток уваги, початок і закінчення руху разом з музикою;
- вправи на розвиток музично-слухового сприймання: плескання долонями нескладних ритмічних рисунків на слух та притупування у різних ритмах зі зміною темпу;
- рухові імпровізації на задану музику (динамічні відтінки твору).

3. Загально-фізична підготовка. Спеціально-фізична підготовка.

Партерна гімнастика (25 год. / 48 год. / 48 год.)

Теоретична частина. Загально-фізичні, спеціально-фізичні та партерні вправи, особливості їх виконання.

Практична частина. Виконання вправ:

- нахили тулуба; повороти; махи руками, ногами; різноманітні випадки і вправи на розвиток рівноваги (на двох, одній нозі, з різноманітним положенням);
- вправи на розтягування м'язів («Чебурашка», «Дроворуб», «Метелик», «Жабка», «Складаний ніжик», «Самовар», «Водокачка», шпагати та інші);
- вправи на укріплення і розвиток сили м'язів («Човник», «Качалка», «Кільце», «Кошик», «Буратіно», «Велосипед», «Курочка», «Кенгуру», присідання, віджимання, «Карусель», «Кішечка», «Берізка» та інші);
- вправи на розвиток витривалості і спритності;
- вправи на розвиток стрибучості;
- спеціальні вправи призначені для розвитку фізичних і волевих якостей в застосуванні до вимог акробатичного рок-н-ролу;
- вправи для зняття втоми та підвищення емоційного стану вихованців.

4. Елементи спортивної хореографії. Акробатичний рок-н-рол: основний хід і його різновиди (14 год. / 31 год. / 31 год.)

Теоретична частина. Знайомство із специфікою виду спорту – акробатичний рок-н-рол; позиціями рук, ніг, голови, корпусу у акробатичному рок-н-ролі, технікою виконання рухів та кидків ногами.

Практична частина. Набуття практичних навичок:

- робота рук в акробатичному рок-н-ролі на середині залу;
- «прапорець» з лівої та правої ноги;
- підскоки на місці з виведенням колін високо вперед (хопи), різноманітні комбінації із стрибками та підскоками;
- кидки ногами: «хоббі-хід», «хопи», «основний хід» (кік-бол-ченч, кік-степ, кік-степ), «копирсалочка», «діагоналі», «танцювальна доріжка», «чарльстон», «підбивки», «маятник», «голландський хід» та інші;

- робота в парі - «пружинка», «прапорець», «кік-степ» з роботою рук, техніка ведіння у парі, «закрита», «відкрита», «тіньова» та «розвернута» позиції, позиція «променад» і опора на стегно та плече, «верхня» і «нижня» зміни, «флірт», «брезель»;
- відтворення танцювальних варіацій.

5. Вправи біля станка та на середині залу. Елементи класичної хореографії (8 год. / 18 год. / 18 год.)

Теоретична частина. Вивчення елементів класичного екзерсису. Ознайомлення з термінологією класичного танцю.

Практична частина. Виконання вправ обличчям до станку:

- вивчення положення корпусу та голови у класичній хореографії, позицій ніг і рук;
- вправи у характері «releve» на правій, лівій, обох ногах;
- demi plie за «позицією, обличчям до станку»;
- battement tendu по I і V позиціях уперед, убік, назад;
- вивчення положення «passe» по VI позиції;
- port de bras біля станка;
- знайомство з технікою «крапки», техніка виконання обертів на переступаннях, по VI позиції (на двох ногах, вправо, вліво);
- основи стрибків: трамплінний стрибок у VI позиції, комбінації стрибків з VI в II і з II в VI, вивчення sote по I, II, V.

6. Музичні ігри, творчі завдання на розвиток ритмічності та акторської майстерності (4 год. / 5 год. / 5 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з правилами музичних ігор та творчих завдань. Вивчення понять «сильна доля», «музичний темп».

Практична частина. Виконання вправ:

«Навчись ходити на сильну долю», «ехо», гра на розвиток руху у характері і темпі музичного твору.

7. Танцювальні комбінації та композиційні етюди (15 год. / 32 год. / 32 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з музичним матеріалом. Постановка цілей і задач.

Практична частина.

Постановка і відпрацьовування техніки виконання танцювальних зв'язок, створених на базі елементів спортивної хореографії.

8. Напівакробатична підготовка (для груп спортивного напрямку) (72 год.)

Теоретична частина. Вивчення акробатичної термінології. Правила безпеки під час виконання елементів акробатики, напівакробатики.

Практична частина. Виконання вправ та найпростіших акробатичних елементів:

- ЗФП: комплекс вправ на розвиток сили м'язів і витривалості, загальні вправи для розігріву м'язів;
- комплекс вправ на розвиток гнучкості і еластичності м'язів;
- «мости», комплекс вправ, які підводять до вивчення парної акробатики; стійки на руках біля опори, лопатках, голові та руках; нахили назад міст з основної стійки – встати; опускання у міст зі стійки на руках; «перекати» вперед, назад і в боки, «напівперегортання», «перекиди» вперед та назад, «колеса» з місту та з розбігу, різноманітні комбінації, парні вправи;
- комплекс вправ на зняття втоми.

Підсумок (1 год./ 1 год./ 1 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи за рік. Оголошення перспективи роботи групи на наступний рік.

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- музично-ритмічну лексичну термінологію: «лінія», «колонка», «інтервал», «рівняння», «музична фраза», «музичний розмір», «такт», «сильна та слабка» долі;
- найпростішу лексичну термінологію класичного екзерсису, танцю акробатичний рок-н-рол та напівакробатики;
- позиції рук класичного екзерсису – I, II, III, позиції ніг – I, II, III та VI;
- поняття «крапка», принципи виконання обертів на 360 та «шене»;
- принципи виконання вправ по колу та у партері для розігріву м'язів;
- принципи виконання базових та підвідних рухів в акробатичному рок-н-ролі – «пружинка», «хоп», «кік-степ», «кік-бол-ченч, роботи рук при виконанні основного ходу;

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- музично виконувати вивчені танцювальні вправи;
- володіти технікою виконання стрибків з обертами на 180 та 360, обертів на 360;
- виконувати базові та підвідні рухи акробатичного рок-н-ролу: «пружинка», «хоп», «кік-степ», «кік-бол-ченч», володіти технікою виконання основного ходу у повільному темпі разом з руками;
- технічно виконувати вправи партерної гімнастики;

Вихованці мають набути досвід участі у:

- змаганнях та концертних виступах місцевого рівня.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до опанування отриманими вміннями і навичками для подальшого навчання;
- здатність до взаємодії та умінню працювати в групі;
- здатність та відкритість новим ідеям та знанням;
- здатність виконувати завдання та працювати у команді.

Основний рівень, перший - четвертий роки навчання,

діти віком 8-12 років

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна робота	1	1	2
2	ЗФП та СФП. Партерна гімнастика	2	42	44
3	Елементи класичного екзерсису: - вправи біля опори (станка), - вправи на середині зали, - техніка обертів	4	36	40
4	Елементи спортивної хореографії. Вивчення рухів. Робота над технікою та музичністю виконання рухів: - акробатичний рок-н-рол - інші сучасні стилі	1	30	31
5	Постановочна і репетиційна робота	8	51	59
6	Елементи напівакробатики: - робота над технікою	4	34	38
	Підсумок	1	-	1
	Разом	22	194	216

Основний рівень, перший-четвертий роки навчання,

діти віком 8-12 років

(групи спортивного напрямку)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна робота	1	1	2
2	ЗФП та СФП. Партерна гімнастика	4	50	54
3	Елементи класичного екзерсису: - вправи біля опори (станка), вправи на середині зали, - техніка обертів	4	31	35
4	Елементи спортивної хореографії. Вивчення рухів. Робота над технікою та музичністю виконання рухів: - акробатичний рок-н-рол - інші сучасні стилі	2	27	29
5	Постановочна і репетиційна робота	8	86	94
6	Напівакробатична і акробатична підготовка	5	67	72
7	Індивідуальна робота з парами	10	98	108
	Підсумок	1	-	1
	Разом	36	360	396

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год. / 1 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Акробатичний рок-н-рол як вид спорту»; «Зовнішній вигляд дітей та форма одягу на заняттях»; «Правила внутрішнього розпорядку Палацу».

1. Організаційно-виховна робота (2 год. /2 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Попередження травматизму»; «Вулиця і я»; «Культура харчування»; «У світі захоплень»; «Зміни в правилах змагань та суддівства»; «Акробатичний рок-н-рол, як вид спорту».

Практична частина. Проведення тематичних вечорів відпочинку.

2. Загальна фізична підготовка та спеціально фізична підготовка.

Партерна гімнастика (44 год. / 54 год.)

Теоретична частина. Поняття про рівновагу, вестибулярний апарат, швидкість реакції. Техніка безпеки під час тренувального процесу та концертних виступів.

Практична частина. Комплекс вправ для підготовки опорно-рухового апарату юних спортсменів до навантаження:

- вправи на розтягування м'язів;
- вправи на укріплення і розвиток сили м'язів;
- вправи на розвиток витривалості і спритності;
- вправи на розвиток стрибучості;
- спеціальні вправи призначені для розвитку фізичних і вольових якостей в застосуванні до вимог акробатичного рок-н-ролу;
- вправи для зняття втоми та підвищення емоційного стану вихованців.

3. Елементи класичного екзерсису (40 год. / 35 год.)

Теоретична частина. Назви тренувальних вправ та послідовність їх виконання біля станка та на середині.

Практична частина. Вправи біля опори: обличчям до опори та тримаючись однією рукою за опору:

- вправи у характері «releve» на правій, лівій, обох ногах;

- demi plie за I та II позицією;
- grand plie по I, II і V позиціях та у комбінаціях з releve;
- battement tendu та battement tendu jete по I і V.

На середині:

- port de bras;
- техніка обертів, подвійні «піруети», подвійні «тури» (вправо, вліво), «шене», комбінації з обертами;
- стрибки: трамплінний та піджятий у VI позиції, комбінації стрибків з з VI в II і з II в VI, sote по I, II, V, echappe з V в II, та changement de pied з V у IV.
- виконання зв'язок з елементів та стрибків з класичного екзерсису на середині залу.

4. Елементи спортивної хореографії. Вивчення рухів, робота над технікою та музичністю виконання рухів (31 год. / 29 год.)

Теоретична частина. Основи спортивної хореографії. Вивчення нової термінології.

Практична частина. Робота рук і ніг в акробатичному рок-н-ролі. Техніка роботи в парі.

- вивчення рухів ногами: «голландський хід», «французький хрест», «подвійний кік-степ», «швейцарський хрест»;
- робота рук в акробатичному рок-н-ролі в парі та на середині;
- робота в парі: базові зміни («нижнє» та «верхнє» обертання, «променада» з обертанням, зміни у танцювальних зв'язках), техніка ведення, поняття лінії танцю;
- вивчення змін: «подвійні ворота», «обвідне обертання», «флірт», «брезель», «шебетюр»;
- напрацювання техніки виконання основного ходу рок-н-ролу в парі та сольо;
- вивчення різноманітних танцювальних зв'язок з рухами стилів спортивної хореографії та відпрацювання техніки їх виконання;

- вивчення різноманітних танцювальних зв'язок з рухами стилів сучасної хореографії («Диско», «Джаз-Фанк», «Хіп-Хоп»), та відпрацювання техніки їх виконання;
- відтворення танцювальних комбінацій.

5. Постановочна та репетиційна робота (59 год. / 94 год.)

Практична частина.

Вивчення танцювальних комбінацій та створення на їх основі хореографічних етюдів. Відпрацювання техніки, чистоти виконання рухів, чистоти зміни малюнків, музичності та виразної артистичності відтворення хореографічного образу.

6. Напівакробатична і акробатична підготовка (38 год./ 72 год.)

Теоретична частина. Розуміння основ техніки виконання акробатичних елементів в парі. Вивчення нової акробатичної термінології. Самопідготовка з акробатики. Страхування та самострахування під час тренувального процесу.

Практична частина. Виконання акробатичних вправ і елементів у парах. Стрибкова акробатика на доріжках.

- робота в парі: «бочка», «проїзд під ногами», «бомбочка», «тоте-фрау», «тоте-мен», «мюнхен», «спіраль», «лассо», «колодязь», «сід на стегна»;
- упори, стійки (на голові та передпліччях), різноманітні підтримки, перекиди, колеса, «рондат», «курбет», «фляк», «сальто»(назад);
- створення напівакробатичних комбінацій в парі та сольо.

7. Індивідуальна робота з парами (для груп спортивного напрямку) (108 год.)

Теоретична частина. Постановка цілей та задач. Особливості побудови танцювальних композицій дітей різних вікових груп.

Практична частина. Постановочна робота індивідуальних програм парам.

Підсумок (1 год. / 1 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи за рік. Оголошення перспективи роботи групи на наступний рік.

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- принципи виконання елементів класичної хореографії;
- принципи виконання обертів;
- принципи виконання елементів сучасних танцювальних стилів «Диско», «Джаз-Фанк» та «Хіп-хоп»;
- принцип виконання базових змін в акробатичному рок-н-ролі;
- принципи виконання елементів спортивної підготовки: вправи на гнучкість та силу м'язів;
- принципи виконання акробатичних фігур та підтримок у парі;

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- володіти технікою виконання стрибків з обертами на 360, 540 та 720, обертів на 360, 540 та 720;
- виконувати зв'язки з елементами сучасних танцювальних стилів;
- виконувати різновиди кидків ніг у акробатичному рок-н-ролі: «голландський хід», «французький хрест», «багатоніжка», «подвійний кік-степ», «швейцарський хрест» та інші;
- виконувати базові «зміни» з акробатичного рок-н-ролу («верхня», «нижня», «ворота», «променада», «кошик», «тунель», «верхня зміна з обертаннями», «нижнє обертання», «обвідне обертання», «променада з обертаннями», «флірт», «брезель», «шебетюр») та вміти легко рухатись по «хресту»;
- виконувати акробатичні та напівакробатичні елементи на доріжці та підтримки у парах;

Вихованці мають набути досвід участі у:

Всеукраїнських та Міжнародних змаганнях та конкурсах.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до організації власного навчального середовища;
- здатність до співпраці з іншими особами для досягнення спільної мети;
- здатність дбайливо ставитися до власного здоров'я;
- здатність до організації взаємозв'язку своїх знань та їх впорядкуванню;
- здатність виявляти естетичне ставлення до світу в різних сферах діяльності людини засобами особистого розкриття і розвитку природних здібностей та творчого вираження.

Вищий рівень, перший і подальші роки навчання,

діти віком від 13 років

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна робота	1	9	10
2	ЗФП та СФП. Партерна гімнастика	-	48	48
3	Класичний екзерсис: - вправи біля опори (станка), вправи на середині зали, - техніка обертів	3	32	35
4	Елементи спортивної хореографії. Вивчення рухів. Робота над технікою та музичністю виконання рухів: - акробатичний рок-н-рол; - інші сучасні стилі	4	27	31
5	Постановочна і репетиційна робота	5	50	55
6	Напівакробатична підготовка	4	31	35

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Підсумок	1	-	1
	Разом	19	197	216

Вищий рівень, перший і подальші роки навчання,

діти віком від 14 років

(групи спортивного напрямку)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	Вступ	1	-	1
1	Організаційно-виховна робота	1	9	10
2	ЗФП та СФП. Партерна гімнастика	3	55	58
3	Класичний екзерсис: - вправи біля опори (станка), вправи на середині зали, - техніка обертів	2	30	32
4	Елементи спортивної хореографії. Вивчення рухів. Робота над технікою та музичністю виконання рухів: - акробатичний рок-н-рол; - інші сучасні стилі	4	26	30
5	Постановочна і репетиційна робота	5	73	78
6	Акробатична підготовка	7	65	72
7	Відвідування майстер-класів	2	4	6
8	Індивідуальна робота	10	98	108
	Підсумок	1	-	1
	Разом	36	360	396

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год. / 1 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Нові тенденції у розвитку акробатичного рок-н-ролу як вид спорту на Україні»; «Зовнішній вигляд дітей та форма одягу на заняттях»; «Правила внутрішнього розпорядку Палацу».

1. Організаційно-виховна робота (10 год./ 10 год.)

Теоретична частина. Бесіди:

«Правила безпеки на заняттях і попередження травматизму»; «Культура харчування»; «Шкідливі звички»; «Зовнішній вигляд»; «Культура мови»; «Ти і твої друзі»; «Твоя самооцінка»; «Рок-н-рол як вид спорту» (новини, правила).

Практична частина. Вечори відпочинку, участь у концертах, конкурсах, змаганнях.

2. Загально-фізична та спеціальна фізична підготовка (48 год./ 58 год.)

Практична частина. Комплекс вправ на розтягування й укріплення м'язів, розвитку витривалості, сили та гнучкості. Спеціальні вправи, призначені для розвитку фізичних і вольових якостей в застосуванні до вимог акробатичного рок-н-ролу. Вправи на розслаблення та зняття втоми.

3. Класичний екзерсис (35 год. / 32 год.)

Теоретична частина. Елементи екзерсису; методичні особливості виконання вправ біля станка та на середині.

Практична частина. Вправи біля станка та на середині:

- вправи у характері «releve»;
- demi plie та grand plie по I, II і V позиціях та у комбінаціях з releve;
- battement tendu та battement tendu jete по I і V;
- battement фраппе, релеве лян и grand battement по V позиції;
- port de bras;
- техніка обертів, подвійні «піруети», подвійні «тури» (вправо, вліво), «шене», комбінації з обертами;

- стрибки: трамплінний та піджятий у VI позиції, комбінації стрибків з з VI в II і з II в VI, sote по I, II, V, , echappe з V в II, та changement de pied з V у IV, assemble уперед, назад, убік та ferme на 45 ° уперед, назад та убік.
- виконання зв'язок з елементів та стрибків з класичного екзерсису на середині залу.

4. Елементи спортивної хореографії. Вивчення рухів. Робота над технікою та музичністю виконання рухів (31 год. / 30 год.)

Теоретична частина. Особливості виконання елементів різних танцювальних стилів та складних елементів спортивної хореографії.

Практична частина.

- напрацювання техніки у виконанні кидків ногами: «голландський хід», «французький хрест», «подвійний кік-степ», «швейцарський хрест»;
- робота рук в акробатичному рок-н-ролі в парі та на середині;
- напрацювання техніки роботи в парі: базові зміни («нижнє» та «верхнє» обертання, «променад» з обертанням, зміни у танцювальних зв'язках), техніка ведення;
- вивчення змін: «американ-спін», «подвійне обвідне обертання», «верхнє подвійне обертання»;
- напрацювання техніки виконання основного ходу рок-н-ролу в парі та сольнo;
- вивчення різноманітних танцювальних зв'язок з рухами стилів спортивної хореографії та відпрацювання техніки їх виконання;
- відтворення танцювальних комбінацій.

Знайомство з деякими стилями танцювання: «хіп-хоп», «бугі-вугі», «техно», «брейк-данс», «диско», «джаз-фанк», народний та ін.

5. Постановочна та репетиційна робота (55 год. / 78 год.)

Теоретична частина. Прослуховування музичного матеріалу. Обговорення темпових та стильових особливостей обраного музичного матеріалу.

Практична частина.

Вивчення танцювальних комбінацій та створення на їх основі хореографічних етюдів. Відпрацювання техніки, чистоти виконання рухів, чистоти зміни малюнків, музичності та виразної артистичності відтворення хореографічного образу.

6. Напівакробатична підготовка (35 год.)

Практична частина.

Робота над технікою і чистотою виконання.

Акробатична підготовка (для груп спортивного напрямку) (72 год.)

Теоретична частина. Досконале вивчення акробатичної термінології. Самопідготовка з акробатики. Страхування та самострахування під час тренувального процесу.

Практична частина. Виконання акробатичних вправ у партері та парами. Вправи:

- «конячка», «тодес» (передній і задній), «уіклер», «сонечко», «Наполеон», «сальто в руках партнера», «викид з плеч», «фус» (у комбінаціях), «стрибок через руку», «сальто» (вперед, назад), «гвинт» та інші.

7. Відвідування майстер-класів (6 год.)

Практична частина. Відвідування вихованцями майстер-класів та уроків з провідними педагогами Харкова та України (для груп спортивного напрямку).

8. Індивідуальна робота з парами (для груп спортивного напрямку) (108 год.)

Теоретична частина. Постановка цілей та задач. Особливості побудови танцювальних композицій дітей різних вікових груп.

Практична частина. Постановочна робота індивідуальних програм парам.

Підсумок (1 год./ 1 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи за рік. Оголошення перспективи роботи групи на наступний рік.

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- основні вимоги до спортсменів та правила суддівства в акробатичному рок-н-ролі;

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- технічно виконувати елементи та вправи спортивної підготовки;
- технічно виконувати стрибки з обертами на 360°, 540° та 720°, оберти на 360°, 540° та 720°;
- технічно виконувати зв'язки з елементами сучасних танцювальних стилів;
- технічно виконувати зв'язки з різновидами рухів ніг та рук у акробатичному рок-н-ролі;
- технічно виконувати базові зміни з акробатичного рок-н-ролу, вивчені на попередньому рівні та «американ-спін», «подвійне обвідне обертання», «верхнє подвійне обертання»;
- технічно виконувати акробатичні та напівакробатичні елементи на доріжці та підтримки у парах («фляк», «сальто», «уіклер», передній та задній «тодеси», «сонце», «кугель», «наполеон», «коняка», «фус», та комбінації з ними).

Вихованці мають набути досвід участі у:

Всеукраїнських та Міжнародних змаганнях та конкурсах.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до визначення власних навчальних цілей та способів їх досягнення;
- здатність дбайливого ставлення до власного здоров'я та збереження здоров'я інших людей;
- здатність до самостійної організації пізнавальної діяльності;
- здатність до прийняття власних рішень та готовності брати за них відповідальність;
- здатність до улагоджування розбіжностей та рішення конфліктів;
- здатність до професійного самовизначення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кизім П. Н., Алабін В. Г., Макурін Ю. К., Муллагільдіна А. Я. «Акробатичний рок-н-рол». – Х.: Основа, 1999.
2. Кизім П. Н. Програма вивчення (викладання) основних рухів акробатичного рок-н-ролу у 1-4 класах загальноосвітньої школи. - Х., 1997.
3. Кизім П.М. «Біомеханіка в акробатичному рок-н-ролі»: навчальний посібник, ХДАФК, Х., 2018.
4. Луценко Л. С. Методичні розробки.
 - «Хореографічна підготовка в акробатичному рок-н-ролі».
 - «Нормативи спеціальної фізичної підготовленості в акробатичному рок-н-ролі».
 - «Акробатична підготовка в акробатичному рок-н-ролі».
5. «Правила спортивних змагань з акробатичного рок-н-ролу» Міністерство молоді та спорту України К., 2023.
6. Луценко Ю.М. «Вдосконалення змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням рівня їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості» - Х., 2021.