

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Ростова-на-Дону
«Школа № 24 имени Героя России Андрея Орлова»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2024 г.
№ 12

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
Протокол от «26» августа 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа № 24»
_____ Александрова Н.В.

Приказ от «30» августа 2024 г.
№345

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы:
разноуровневая

Возраст детей: *от 6,5 до 15 лет*

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Байздренко Ирина
Николаевна, методист

Руководитель ДО: Далиева Аннастасия
Сергеевна

город Ростов-на-Дону
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3 - 11
II. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13 - 17
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	18 - 20
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22 - 26

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, - обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура и многогранный характер выгодно выделяют акробатический рок-н-ролл из числа других видов спорта.

Акробатический рок-н-ролл способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека. Он формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Орион» для МБОУ «Школа №24» на основе акробатического рок-н-ролла (далее – программа) направлена на повышение двигательной активности обучающихся, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, способствует формированию умения работать в команде, воспитывая дисциплинированность и ответственность.

1.1 Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» для обучающихся МБОУ «Школа № 24» разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего общего образования, составлена на основе нормативно-правовых документов федерального, регионального, школьного уровней, в соответствии с основными положениями:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»,
- Конвенции о правах ребенка,
- нормативных документов по вопросам организации учебно-воспитательного процесса в учреждениях дополнительного образования,
- Уставом МБОУ «Школа № 24»;

Программа раскрывает методические особенности обучения акробатическому рок-н-роллу в общеобразовательной организации.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Профиль деятельности – обучение акробатическому рок-н-роллу.

Вид программы:

- по целевой направленности – прикладная;
- по характеру вносимых изменений – модифицированная.

Уровень программы – общекультурный

Срок реализации – 1 учебный год.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности: акробатический рок-н-ролл относится к спортивной форме танца, предназначенной для соревнований. Занятия по программе создают условия для укрепления здоровья обучающихся, они развивают силу, выносливость, гибкость, вырабатывают привычку регулярных занятий спортом. социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Настоящая программа разрабатывалась с опорой на Программу по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла, разработанной коллективом специалистов Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская Федерация акробатического рок-н-ролла» (ООФСО РосФАРР) в составе: Голев А.Б. (руководитель), к.п.н. Разова Е.В., Цветкова Т.К.. Москва, 2014 год.

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

Новизна данной программы в том, что акробатический рок-н-ролл является одним из интересных направлений физического развития ребенка, на сегодняшний день. Акробатический рок-н-ролл считается, одним из самых сложно-координационных и красивых видов танцевального спорта, гармонично развивающих все группы мышц, мозг, реакцию, музыкальность, пластичность и самоконтроль. Таким образом, акробатический рок-н-ролл является существенным и новым дополнением процесса физического воспитания в рамках модернизации образования.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в первую очередь, в том, что в акробатическом рок-н-ролле, как виде спорта, заложен определенный набор нравственных ценностей. Именно спорт успешнее всего реализует развитие толерантности, способности к сотрудничеству, ответственности; формирует умение принимать решения и осуществлять их; позволяет учащемуся реально оценивать собственные ресурсы, осознанно выбирать сферу применения имеющихся способностей. Как вид массовой физической культуры он способствует формированию стойкого интереса у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительная особенность реализации программы заключается в том, что первоначально она ориентирована на общефизическое развитие детей, итогом которого должно стать становление детей в пары, или в формейшн. Этот год обучения является общекультурными и рассматриваются как начальный этап в профессиональном обучении акробатическому рок-н-роллу.

Программа отвечает современным требованиям физического и художественного воспитания детей. В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания в комплексе.

Программа базируется на принципах: последовательности, непрерывности, постепенного усложнения тренировочного материала, учета индивидуальных особенностей детей, направленных на повышение двигательной активности и физической подготовленности посредством воспитания осознанных потребностей к следованию нормам здорового образа жизни.

Содержание материала программы распределено по разделам.

Адресат программы. Программа кружка рассчитана на учащихся 1-9 классов (6,5-15 лет).

1.2 Цели и задачи программы

Основная цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом средствами акробатического рок-н-ролла.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Задачи:

воспитательные:

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

развивающие:

- развитие физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость, координация и т.д.
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;
- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников

образовательные:

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

1.3 Условия реализации программы

Особенности набора детей: набор в кружок свободный, по желанию ребенка и с согласия родителей. Прием в группу осуществляется без специального отбора. Принимаются желающие заниматься спортом, танцевать и просто активно двигаться, любого роста и телосложения, не имеющие медицинских противопоказаний, с учётом норм наполняемости учебной группы.

Каждое занятие предусматривает и индивидуальную работу, во время которой педагог помогает отстающим ребятам «догнать» остальных.

Возраст учащихся. Программа рассчитана на детей 6,5-15 лет. Программа разработана с учётом потребностей и возможностей обучающихся. Занятия проводятся в доступной и стимулирующей развитие интереса форме.

В группах. Занятия проводятся группами постоянного состава из школьников, где занимаются одновременно мальчики и девочки. Наполняемость учебной группы – до 20 человек.

Объем и сроки освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год из расчета на 34 недели по 2 часа в неделю, всего за год - 64 часа.

Содержание программы строится с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Режим занятий:

Занятия кружка проводятся согласно расписанию 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывами в 15 минут в рамках каждого часа, всего 2 часа в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут.

Общая характеристика учебного курса

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

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

Суть акробатического рок-н-ролла - это исполнение танцевальной программы, основанной на основном ходу («пружинка» или «качение»), и

танцевальные фигуры, исполняемые в паре или отдельно, с элементами вращения.

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

В учебный план занятий по акробатическому рок-н-роллу включены различные виды подготовок:

- общая физическая и специальная подготовка,
- хореографическая подготовка,
- акробатическая подготовка,
- базовые элементы акробатического рок-н-ролла.

Предполагается совместное обучение мальчиков и девочек. По результатам контрольных испытаний по ОФП, СФП и ТТП возможно участие в соревнованиях для получения разрядов.

Образовательный процесс в объединении состоит из учебной и воспитательной работы, которые теснейшим образом переплетаются в единый комплекс. Приобретение технических навыков акробатического рок-н-ролла без развития нравственных качеств каждого участника коллектива превращает ребенка в бездушного исполнителя.

При организации учебно-воспитательного процесса используются следующие методы:

- словесные (объяснения, сравнения, беседы и т.д.);
- наглядные (показ движений, образа; карточки, костюмы, реквизиты);
- творческие (проекты, создание ситуации успеха, импровизации, составление композиций);
- проблемно-поисковые (проблемные ситуации, вопросы и т.д.);
- диагностические (наблюдение, оценка деятельности, тестирование).

Данные методы позволяют лучше освоить содержание программы, выявить природные задатки и способности учащихся, добиться роста самоорганизованности ребенка и способности его к саморегулированию.

На занятиях используются разнообразные педагогические технологии:

- игровые,
- педагогика сотрудничества,
- проектные,
- школа диалога культур,
- творческой деятельности,
- проблемного обучения,
- информационно компьютерные.

Для эффективной работы коллектива и достижения высокого творческого результата предусмотрены следующие формы учебной деятельности:

1) групповая (группы формируются с учетом возраста детей, пола (мальчики, девочки); группа может насчитывать от 10 до 12 человек и состоять из участников какого-либо танца);

2) коллективная (форма применяется для проведения сводных репетиций, постановок танцев, где, например, задействовано несколько возрастных групп);

3) индивидуальная (работа с одаренными детьми; с детьми, не усвоившими пройденный материал, отстающими).

Наряду с традиционными формами проведения занятий применяются также игры, творческие задания (импровизации и пантомимы), сюжетно-танцевальные постановки, занятия-фантазии, интегрированные занятия, соревнования, конкурсы, концерты и др.

По окончании образовательного курса проводится сдача контрольных нормативов и отчетный урок-концерт.

1.4 Формы подведения итогов реализации программы

Для осуществления педагогического контроля усвоения образовательной программы, своевременной корректировки и оценки результативности программы используются следующие методы и формы диагностики:

1. контрольные тестовые задания (промежуточный и итоговый зачеты),
2. наблюдение,
3. творческие практические задания,
4. выполнение практических заданий
5. показательные выступления
6. сдача нормативов.

В течение учебного года педагог осуществляет текущий контроль за усвоением обучающимися знаний, умений, навыков методами наблюдения, контрольных заданий, показательных занятий.

Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений, участия в соревнованиях и показательных выступлениях, сдаче контрольных нормативов.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Личностные и метапредметные результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий акробатическим рок-н-роллом в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партером и в команде во время занятий акробатическим рок-н-роллом, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса:

- сформируется «база» владения основными техническими элементами акробатического рок-н-ролла;
- воспитанники будут понимать сущность танца, значение техники и тактики;
- воспитанники смогут самостоятельно выполнять действия и обучать упражнениям товарищей.
- воспитанники научатся самостоятельно (в паре) выбирать тактику и реализовывать ее в соревнованиях.

В результате освоения содержания курса обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и знать:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений акробатического рок-н-ролла, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях акробатическим рок-н-роллом и правилах его предупреждения.
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях акробатическим рок-н-роллом.

II. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	2	Контрольные тестовые задания (промежуточный и итоговый зачеты), наблюдение, творческие практические задания, выполнение практических заданий
2	Музыкальная грамота	1	5	6	
3	Общая физическая подготовка	1	7	8	
4	Основы хореографии	2	6	8	
5	Акробатика	2	8	10	
6	Основы акробатического рок- н-ролла	2	14	16	

7	Постановочная и репетиционная деятельность	3	9	12	показательные выступления сдача нормативов.
8	Контрольные нормативы. Отчетный концерт	0	2	2	Отчетный концерт
	ВСЕГО:	12	52	64	

III. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Введение в образовательную программу. Хореография – история и современность. Организационные основы занятий. Правила поведения на занятиях. Оргвопросы. Расписание и режим.

Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.

Вводный инструктаж: правила поведения на занятиях; санитарно гигиенические нормы занятий; чрезвычайные ситуации и действия при эвакуации.

Первичный инструктаж: требования безопасности при проведении занятий в хореографическом зале; требования к форме; бережное отношение к оборудованию; правила поведения во время перерыва; предотвращение травматизма.

Целевой инструктаж: правила поведения учащихся на мероприятиях вне учебного помещения; правила дорожного движения; правила поведения в общественном транспорте, в общественном месте.

Практика.

Игра «Давайте познакомимся». Игры на физическую и психологическую раскрепощенность (игра «Снежный ком», «Мяч по кругу», «Прохлопаем имя» и т.д.). Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление и представление мини-рассказа на тему «Для меня танец – это ...». Обсуждение видео-фрагментов соревнований и показательных выступлений.

Раздел 2. Музыкальная грамота (6 часов)

Теория. Значение музыки в жизни человека. Музыкальные аспекты хореографического искусства. Средства музыкальной выразительности. Характер музыкального произведения. Структура музыкального произведения. Музыка и движение.

Практика

Определение сильной и слабой долей. Ритм (ритмический рисунок). Темп (быстро, умерено, медленно). Динамика (тихо, громко). Длительности (целые, половинные, четвертные, восьмые). Музыкальный размер.

Музыкальные игры. Игры организующего характера («Ниточка-иглочка», «Найди свою пару»). Игры с танцевальными элементами («Растяпа», «Приглашение» и др.). Игры с музыкальными заданиями. Игры с элементами соревнования. Игры с предметами: мячом, скакалкой. Игры с самооценкой. Игры на координацию движений. Игры на воображение и актерское мастерство под музыку.

Упражнения на нахождение ритма и музыкальных акцентов в предложенных музыкальных фрагментах. Командная игра на улучшение музыкальности и слуха у детей.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов)

Теория. Общая физическая и силовая подготовка - неотъемлемая часть акробатического рок-н-ролла. Общая физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики, как основа совершенствования физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Краткие сведения о строении и функциях организма. Методы тренировки. Значение разминки. Правила разминки. Правила выполнения движений.

Практика

Организация тренировочных занятий. Построение и перестроение из одной фигуры в другую: построение в линии, круг, диагональ, шахматный порядок и т.д. Ходьба (бодрая, спокойная, на пятках, на полупальцах, с носка, с высоким подниманием колена, в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «паучком», «крокодильчик»). Бег (спортивный, лёгкий, передающий различный образ «бабочки», «ручейка»). Прыжковые движения (на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, «лошадки»).

Упражнения, развивающие подвижность шейного отдела, локтевого сустава, кистей, ног, стопы, гибкость позвоночника. Упражнения, развивающие силу мышц.

Упражнения на гибкость. Упражнения на эластичность мышц.

Партерный экзерсис:

– Техника исполнения в зависимости от позиции ног.

– Упражнения для развития силы и подвижности суставов. –

Упражнения для гибкости позвоночника.

– Упражнения на развитие эластичности мышц.

– Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и силу мышц. –

Упражнения на координацию.

– Упражнения на развитие выворотности паховых мышц и стопы.

Упражнения на середине зала. Каскады

Бег с отягощением и без, упражнения со скакалкой, личные и командные эстафеты, упражнения на руки/ на ноги/на спину/на пресс, упражнения на выносливость, прыжки с отягощением и без и др.

Самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений для разминки.

Раздел 4. Основы хореографии (8 часов)

Теория. Что такое классический танец? История возникновения классического танца. Значение классического танца в хореографии. Терминология классического танца. Стретчинг – система правил и приёмов растяжки мышц. Виды современного танца и его особенности. Костюмы для занятий современными танцами. Танцевальные направления. Техника основного хода. Особенности движений. Показ и обсуждение видеосюжетов с соревнований и показательных выступлений. Особенности характеров в танце. Изучение хореографической терминологии; знакомство с такими видами танца как: хастл, буги-буги; разновидности аэробики

Практика

Подготовительные упражнения к современным танцам. Танцевальные шаги, прыжки.

Подготовительные упражнения (поклон, шаги с вытянутого носка, на полупальцах, на пятках, «цапля», перенос тела с одной ноги на другую). Понятия «опорная нога», «рабочая нога». Повороты и наклоны головы. «Пружинка», приставной шаг, наклоны корпуса. Понятие о восьми точках в зале. Прыжки на двух и одной ноге. Понятия «по линии танца», «против линии танца». Упражнения (мелкий бег на полупальцах, бег с высоким подниманием колен, «лошадки», ножницы, шаг-подскок, «Preparation», шаги в стороны с переступанием).

Классический экзерсис. Позиции ног (I, II, III, VI); Позиции рук (подготовительная, I, II, III); Постановка корпуса; Demi Plie по I, II, III позиции ног; Battement tendu по I позиции ног; Махи ногами; Releve по I, II, III, VI позиции ног; Перегибы корпусом; Allegro I, VI позиция ног;

Стретчинг. Выполнение упражнений под медленную музыку - растяжка на мышцы шеи, рук, ног, косых и прямых мышц живота, ягодиц, спины.

Отработка «музыкальности» движений, упражнения на пластическую импровизацию, работа «в такт» и др.

Раздел 5. Акробатика (10 часов)

Теория. Акробатика - вид гимнастики. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Терминология акробатики. Правила выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности на занятиях акробатикой.

Практика

Спортивные элементы: «качели», шпагат, «корзинка», «пистолет», «берёзка», «полушпагат», «кольцо», «ласточка», «промокашка»

Акробатические элементы: упоры, группировка, перекаты, перекаты с раскрытием ног в шпагат, «неваляшка», мост из положения лёжа, мост из упора присев, мост из положения стоя; ходьба в мостике, кувырок (вперёд, назад), колесо (вправо, влево), стойка на голове), переворот вперёд на две ноги; рондат.

Соединение элементов акробатики с элементами хореографии. Техника правильного приземления. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины, пресса. Упражнения парной акробатики: поддержки; трюки. Падения

Раздел 6. Основы акробатического рок-н-ролла (16 часов)

Теория. Истоки возникновения рок-н-ролла. Характер рок-н-ролла и его стилистические особенности. История возникновения и развития акробатического рок-н-ролла. Терминология акробатического рок-н-ролла. Костюмы для занятий и выступлений. Особенности соревнований. Базовые движения рок-н-ролла

Практика

Просмотр видео фрагментов соревнований и показательных выступлений. Обсуждение.

Прыжковые движения и вращения на месте и в движении. Техника основного хода с руками и без

Фигуры рок-н-ролла: маятниковые; вращения; линейные дорожки (джазовые, рок-н-рольные). Положения рук в рок-н-ролле. Понятие «картинки». Полуакрабатические упражнения рок-н-ролла:

- «бомбочка»;
- перекат через спину (боковой);
- «мюнхен» (переворот через спину);
- «чехарда»;
- сед на бедра;
- «тарелочка»;
- вертушка (в упоре сидя, стоя, в «шпагате», двойная);
- переворот в руках;
- дроп (полумост);
- маховый мост.

Движения рук, перемещение на простых или приставных шагах, подскоки, шассе, движения различных частей тела. Использование принципа последовательной координации (спираль, волны, ступенчатое расслабление).

Вращения: с акцентом; «Tour chaîne»; «Tour paise»; «бочка»; «винт».

Раздел 7. Постановочная и репетиционная деятельность (12 часов)

Теория. Сюжет танца и его значение для постановки. Основная танцевальная лексика. Правила поведения на сцене и за кулисами. Ориентировка и размещение на сценической площадке. Репетиция танца. Образы персонажей танца и их характеры. Характерные и стилистические особенности исполнения танцев. Основы работы с партнером. Правила поведения. Особенности движений.

Практика

Прослушивание и разбор музыкального произведения. Разучивание танцевальных элементов, рисунков и композиций. Работа над эмоциональной окраской танца.

Упражнения на взаимопонимание, техника основного хода в парах, техника работы рук в парах, смены, парная импровизация.

Работа над танцевальным репертуаром. Композиционное построение танца. Разучивание основных шагов и элементов. Разучивание комбинаций. Разучивание рисунка танца. Тренировочные выступления.

Постановка соревновательных программ и показательных номеров. Разучивание и отработка отдельных фрагментов программы. Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера. Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев.

Закрепление материала.

Раздел 8. Контрольные нормативы. Отчетный концерт (2 часов)

Теория: организационные моменты

Практика:

Сдача контрольных нормативов. Закрепление полученных навыков. Репетиционная деятельность. Закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев

Итоговый концерт, выступление на сцене перед зрителями, открытое занятие. Просмотр видео фрагментов, обсуждение городские соревнования.

Отчетный урок-концерт. Анализ итогов участия в концерте, самоанализ.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Знакомство с акробатическим рок-н-роллом начинается с музыки. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом, выполняют упражнения, которые представляют собой систему специальных хореографических движений, направленных на приобретение танцевальных умений: технических, музыкальных, эмоциональных.

Содержание занятий строится по принципу «от простого к сложному». Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор» и освоение акробатического рок-н-ролла и танца в целом происходит быстрее. Педагог выбирает так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовки в медленном темпе или полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется также возвращаться к медленному темпу после освоения фигуры или потере техничности. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. Разбирая ошибки учащихся, нужно помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола» и следует показывать и объяснять в последовательности: - куда наступаем (как переносим вес);

- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу. Дети 7-8 летнего возраста отличаются большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением сосредоточиться на одном задании. Статическое положение и сохранение точной формы движения, требующие танцевальной подготовки по классической системе, представляют большую трудность, поэтому следует ограничиться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, сохраняющих правильную осанку, знакомством с новыми положениями рук и ног, развитием первоначальных

танцевальных навыков. Эти упражнения разучиваются на середине зала, станок не используется.

Параллельное изучение сразу 2–3 танцев позволяет разнообразить занятие, переключает внимание учащихся, повышает их интерес к занятиям, приводит к большему «растанцовыванию», позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «в танцах ничего не бывает просто так». Детям лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. После усвоения техники можно перейти к ритмической окраске танца и области ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и мастерства.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Задача репетиции – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, концертов, конкурсов. Большое внимание уделяется воспитательной деятельности.

Рок-н-ролл таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

В воспитательную работу можно включить разнообразные беседы, интересный отдых, общественную деятельность. Она помогает восстановлению затраченных физических сил, формирует межличностные отношения как между педагогом и учащимися, так и между самими детьми, способствует созданию благожелательного психологического климата на занятиях и в коллективе. Результатом воспитания должны явиться такие качества личности, как инициативность, раскованность, умение работать в коллективе, устойчивый интерес к изучению акробатического рок-н-ролла.

Освоение каждой темы идет по **алгоритму**:

1	Введение в деятельность (создание мотивации, определение целей, разогрев мышц, подготовка к	20% времени
---	---	-------------

	выполнению более сложных упражнений).	
2	Освоение нового материала (знакомство с новыми элементами и разучивание на их основе комбинаций).	50% времени
3	Повторение и закрепление пройденного материала.	20% времени
4	Расслабление (стретчинг на все группы мышц, подкачка и музыкальные игры).	5% времени
5	Рефлексия (самоанализ, анализ педагога, обсуждение результатов и перспектив дальнейшей деятельности).	5% времени

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. -М.: Физкультура и спорт,1969 г.
2. Программа занятий по акробатическому рок-н-роллу (с методическими рекомендациями) Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (Подтверждена приказом МинспортРФ №927 от 20.11.2014) Издательство Кетлеров,2017.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -К.: Олимпийская литература,2002.-295 с.
4. Вольфанг Штойер, Герхард Марц, Как танцуют рок-н-ролл. Изд-во «Фалкан»
5. Елена Беликова. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец». Журнал «Студия Антре» №4 (15) 2004г.
6. Коркин В.П. Акробатика-М. :Физкультура и спорт,1993 г.
7. Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл (Пособие/Кызим П.Н., Алабин В.Г., Макурин Ю.К., Муллагильдина А.Я.): Гл.ред. П.Н. Кызима А.Я. Муллагильдиной.-Х.:Основа,1999.-136 с
8. Луценко Л.С., Листунова С.И. Нормативы специальной физической подготовленности в акробатическом рок-н-ролле//Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб.науч.тр./Под ред. Ермакова С.С.-Харьков:ХХПИ,1999.-№7.-С.7-9.
9. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу.
10. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов, -М.: Физкультура и спорт,1968 г.

Литература для обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис пресс, рольф, 1999.
2. Захаржевская Р.В. История костюма. РИПОЛ классик, Москва,2005. Терминологический словарь современного образования (гlossарий). – К.: РИО КГПУ, 2001.
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца. Пособие для учащихся. – М.: «Просвещение»,Ю 1985.
4. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: «Советская Россия», 1982. Филатов И.Г. Дорога к танцу. – М.: Планета, 1989.
5. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.,2006.

**VI. ПРИЛОЖЕНИЕ: КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Раздел учебной программы	Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
				по плану	по факту
Раздел 1. Вводное занятие. Правила ТБ. (2 часа)	1	Вводное занятие. Организационные основы занятий.	1	03.09	
	2	Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях	1	03.09	
Раздел 2. Музыкальная грамота (6 часов)	3	Значение музыки в жизни человека.	1	10.09	
	4	Основные музыкальные понятия: темп, быстро, медленно, ритм.	1	10.09	
	5	Выполнение движений под музыку	1	17.09	
	6	Характер музыкального произведения	1	17.09	
	7	Игры на воображение и актерское мастерство под музыку.	1	24.09	
	8	Игры с танцевальными элементами и с музыкальными заданиями	1	24.09	
Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов)	9	Общая физическая и силовая подготовка - неотъемлемая часть акробатического рок-н-ролла	1	01.10	
	10	Общая физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики	1	01.10	
	11	Методы тренировки. Значение разминки. Правила разминки.	1	08.10	
	12	Работа над осанкой.	1	08.10	
	13	Упражнения на растяжку и разогрев мышц	1	15.10	
	14	Упражнения на координацию. Каскады	1	15.10	
	15	Прыжковые движения. Одновременные движения тела и корпуса	1	22.10	
	16	Упражнения для гибкости	1	22.10	

		позвоночника.			
Раздел 4. Основы хореографии (8 часов)	17	История хореографии, танца. Рок-н-ролл и спорт	1	12.11	
	18	Изучение хореографической терминологии	1	12.11	
	19	Подготовительные упражнения к современным танцам	1	19.11	
	20	Танцевальные шаги, прыжки.	1	19.11	
	21	Стретчинг – система правил и приёмов растяжки мышц	1	26.11	
	22	Техника основного хода.	1	26.11	
	23	Упражнения на пластическую импровизацию, работа «в такт»	1	03.12	
	24	Знакомство с основными танцевальными техниками	1	03.12	
Раздел 5. Акробатика (10 часов)	25	Акробатика - вид гимнастики. Техника безопасности на занятиях акробатикой.	1	10.12	
	26	Терминология акробатики. Правила выполнения акробатических упражнений	1	10.12	
	27	Спортивные элементы акробатики	1	17.12	
	28	Простые акробатические упражнения	1	17.12	
	29	Закрепление полученных навыков.	1	24.12	
	30	Отработка простых танцевальных движений	1	24.12	
	31	Сюжет танца и его значение для постановки.	1	14.01	
	32	Постановка номера	1	14.01	
	33	Отработка полученных навыков. Репетиция танца.	1	21.01	
	34	Отработка полученных	1	21.01	

		навыков. Репетиция танца.			
Раздел 6. Основы акробатического рок-н-ролла (16 часов)	35	Характер рок-н-ролла и его стилистические особенности.	1	28.01	
	36	Базовая подготовка: знакомство с основными техниками	1	28.01	
	37	Прыжковые движения и вращения на месте и в движении	1	04.02	
	38	Техника основного хода с руками и без	1	04.02	
	39	Разучивание основных шагов и элементов.	1	11.02	
	40	Разучивание основных шагов и элементов.	1	11.02	
	41	Фигуры рок-н-ролла: маятниковые; вращения; линейные дорожки	1	18.02	
	42	Положения рук в рок-н-ролле.	1	18.02	
	43	Отработка движений рук	1	25.02	
	44	Основные движения ног	1	25.02	
	45	Отработка движений ног	1	04.03	
	46	Отработка простых танцевальных движений в парах	1	04.03	
	47	Основные танцевальные техники: поддержка партнёра	1	11.03	
	48	Основные танцевальные техники: передвижения в танце	1	11.03	
	49	Основы работы с партнером. Правила поведения. Особенности движений.	1	18.04	
	50	Работа над танцевальным репертуаром.	1	18.04	
Раздел 7. Постановочная и репетиционная деятельность (12 часов)	51	Акробатические элементы: упоры, группировка, перекаты и др.	1	08.04	
	52	Отработка акробатических элементов	1	08.04	
	53	Соединение элементов	1	15.04	

		акробатики с элементами хореографии			
	54	Упражнения парной акробатики: поддержки; трюки.	1	15.04	
	55	Падения. Техника правильного приземления.	1	22.04	
	56	Упражнения для растяжки: шпагат, мост из положения лёжа, кувырок	1	22.04	
	57	Полуакробатические упражнения рок-н-ролла	1	29.04	
	58	Отработка полуакробатических упражнений рок-н-ролла	1	29.04	
	59	Простые акробатические упражнения: упоры, седы, группировки	1	06.05	
	60	Разнообразные перекрёстные движения ног, рук с элементами поддержки	1	06.05	
	61	Работа над эмоциональной окраской танца.	1	13.05	
	62	Отработка техники основного хода в парах	1	13.05	
Раздел 8. Контрольные нормативы. Отчетный концерт (2 часа)	63	Контрольные нормативы.	1	20.05	
	64	Отчетный урок-концерт	1	20.05	

Материально-техническое обеспечение программы

Учебно-материальная база:

для занятий – Для проведения занятий необходим спортивный зал или танцевальный зал, зеркала.

Дидактические средства:

- методическая литература.
- видеофильмы соревновательных программ и показательных номеров

Оборудование и технические средства обучения:

- отягощения,
- гимнастические коврики,
- скакалки,
- гимнастическая стенка,
- маты
- музыкальный центр или магнитофон,
- телевизор и DVD проигрыватель или ноутбук (используется только на некоторых занятиях)
- цифровой фотоаппарат;
- компакт-диски, аудиокассеты, флэш-карта;
- спортивно-игровой инвентарь.
- реквизит к танцевальным постановкам.

Учащиеся должны иметь легкую репетиционную форму, балетные тапочки (чешки), костюмы для выступлений.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, с соответствующим профилем объединения профессиональным образованием.

Используемая терминология:

Разминка – комплекс упражнений, выполняемых перед началом тренировки, с целью разогрева и подготовки мышц к интенсивным двигательным занятиям;

Подкачка – комплекс упражнений на основные группы мышц, выполняемых в конце тренировки;

Заминка – комплекс упражнений, выполняемых в конце тренировки для волевых качеств;

Основной ход – базовое упражнение акробатического рок-н-ролла;

Прыжковые дорожки – комплекс упражнений, выполняемых в начале тренировки для развития координации, скорости и реакции;

Растяжка – комплекс упражнений, выполняемых с целью развития гибкости.