

Принято
педагогическим советом
протокол № 1
от 01.09.2021г.



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ «Детский сад №
342 комбинированного вида»
Приволжского района г. Казани

 Никитина М.П.
Приказ № 1-в от 01.10.2021г.

Программа дополнительной образовательной услуги
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ для начинающих»
(4-5, 5-6 лет)

Педагог дополнительного образования:
Рачева Н.Л.

г. Казань, 2021г.

Пояснительная записка

В настоящее время у детей малоподвижный образ жизни. Они много времени проводят сидя за компьютером и смотря телевизор. И зачастую, лишь немного из них занимаются подвижным видом спорта в свободное время.

Программа представляет собой пособие для организации и планирования учебного процесса обучения на два года.

Программа состоит из нормативной и методической частей.

В программе раскрываются этапы подготовки обучающихся, режим работы групп, наполненность.

В методической части программы представлен учебный материал. Организационно-методические указания даны для всего учебного процесса.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее физическое развитие учащихся, овладение основами музыкальной и хореографической грамоты, техникой современного рок-н-ролла. Для этого педагогу дополнительного образования необходимо, помимо педагогического мастерства, наличие знаний закономерностей возрастного развития, современной техники исполнения программ и передовой методики обучения.

Актуальность: рок-н-ролл является молодым и активно развивающимся видом спорта в Российской Федерации. Он сочетает в себе хорошую спортивную подготовку, современный подход к укреплению здоровья и всестороннему развитию физических качеств, основанный на объединении танцевальных и спортивно-силовых методик, зрелищность, динамичность нового времени. В рок-н-ролле можно встретить элементы спортивной гимнастики и акробатики, спортивных танцев, аэробики. При этом рок-н-ролл является достаточно демократичным видом спорта. Здесь не существует жестких критерии отбора по уровню физического развития и возрасту. Поэтому рок-н-ролл прочно занял свое место среди других видов спорта России.

Новизна: настоящая программа разработана специально для детей дошкольного возраста, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Особый уклон делается на танцевальную, хореографическую, ритмическую, общую и специально физическую подготовку, а не на акробатику. Акробатика изучается для общего развития, для координации движения, для развития гибкости и пластичности.

Цель: научить технике исполнения современного рок-н-ролла, через единый комплекс физического и духовного воспитания.

Задачи:

укрепление здоровья:

- формировать правильную осанку;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной системы организма.

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей: развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, пластичность, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Воспитательные:

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерские качества, спортивный дух, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Обучающие:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Программа выстроена на следующих принципах воспитания:

- **креативность:** воспитание личности в творческой обстановке при участии педагога, творящего и заражающего своими идеями детей.
- **природосообразность:** учитываются половозрастные, физиологические и биологические особенности детей.
- **индивидуально-личностный подход:** освоение материала и четкое выполнение задания в группе проходит не равномерно из-за возрастных особенностей обучающихся, поэтому необходимо уделять внимание каждому индивидуально.
- **коллективность:** данная форма способствует сплочению коллектива, а возможность соревнования между отдельными группами позволяет ускорить процесс восприятия материала и улучшить ее качество его исполнения. Коллективное выполнение заданий способствует воспитанию общительности и дружеских взаимоотношений, чувства взаимопомощи.

Формы проведения занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

Обучающие: детальный разбор движения (не более 2-3 комбинаций); объяснение приемов и особенностей исполнения; разучивание упражнений в медленном темпе; пробное исполнение движения в полный темп музыки; педагог выполняет движения вместе с группой.

Закрепляющие: повтор движений или комбинаций не менее 2-3 раз в медленном темпе, затем их исполнение в полный темп музыки (как вместе с педагогом, так и без его помощи).

Игровые: при закреплении движений, группа делится на две команды, которые соревнуются в исполнении элементов; выбираются лучшие из команд. Затем происходит соревнование между лучшими, выигравший становится помощником педагога по отработке выученных движений.

Итоговые: обучающиеся самостоятельно выполняют все выученные движения и танцевальные комбинации в полный темп музыки.

Нестандартный урок – импровизированное учебное занятие, имеющее нетрадиционную (неустановленную) структуру. Импровизация: задания на развитие фантазии - самостоятельное исполнение придуманных обучающимися вариаций, через пластику своего тела нужно показать, изобразить, передать свое видение образа.

Постоянно развивая интерес обучающихся к занятиям, педагог дополнительного образования стремится выбрать такую форму проведения, при которой предоставляется возможность самостоятельного творческого подхода детей к исполнению заданий. При этом педагог поощряет креативность исполнения ребенком стандартных элементов.

Внеклассная форма работы:

- организация посещения театра, концертов, турниров по рок-н-роллу;
- организация проведения семинаров, а также посещение мастер-классов профессионалов и мастеров спорта по рок-н-роллу.

Занятия проводятся по 30 минут 2 раза в неделю, количество учащихся в группе не менее 12 человек. На данном этапе обучения все элементы изучаются через игровые упражнения. Задачи на данном этапе: обучить базовым танцевальным элементам, основам хореографии; ритмические упражнения, упражнения, направленные на развитие физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости, быстроты и прыгучести.

Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия обучающихся в процессе восприятия материала и потребность активной творческой отдачи при исполнении элементов. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, обучающиеся перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

Участие в соревнованиях, конкурсах и мероприятиях необходимы для танцевальной практики детей, для получение опыта, для побуждения к стремлению совершенствовать полученные навыки, которые необходимы для успешного танцевания.

Связь с родителями поддерживается в течение всего периода обучения в форме индивидуальных бесед, коллективных поездок на турниры, приглашений их на отчетные уроки и концерты.

В конце учебного года проходит организованный контрольный открытый урок - концерт результатов работы.

Коллективное выполнение заданий способствует воспитанию общительности и дружеских взаимоотношений, чувства взаимопомощи.

Технологическая оснащенность образовательного процесса

| Техническое обеспечение | Дидактический материал | Методический материал |
|--|---|--|
| Компьютер, музыкальная аппаратура, маты, тренажеры, гимнастическая скамья, мячи, батут, канат, гимнастическая стенка, балетный станок, скакалки гимнастические, утяжелители, зеркала | Учебные плакаты с комплексами специальных силовых, акробатических, гимнастических, хореографических и физических упражнений | Аудио и видео материал, инструкции по ТБ, сборники упражнений по ОФП, сборники упражнений по гимнастике и акробатике |

Контроль ЗУН

| Тема | Знания | Умения и навыки |
|---|--|--|
| История рок-н-ролла, стили, виды и его особенности. | Основные стили танцевания рок-н-ролла, его виды. История зарождения рок-н-ролла. | Уметь различать стили и виды исполнения рок-н-ролла |
| Общая физическая подготовка | Для чего необходима ОФП, комплекс упражнения, строение тела человека | Правильное выполнение упражнений ОФП, сдача нормативов |
| Специальная физическая подготовка | Необходимость проведения СФП, комплекс мероприятий и упражнений | Развитие необходимых физических способностей, правильное выполнение специальных упражнений, сдача нормативов |
| Танцевание рок-н-ролла | Название элементов рок-н-ролла, техника исполнения, ее особенности и виды | Технически правильное танцевание рок-н-ролла в темп музыки. Умение различать особенности и виды танцевания |
| Хореография | Изучение основных хореографических элементов (их название и исполнение) | Уметь исполнять хореографические элементы в любой последовательности. |
| Ритмическая подготовка | Ритмические упражнения, ориентировка в длительностях | Уметь прохлопать предложенные ритмические задания, уметь ритм прохлопать под музыку. |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| Контрольно-переводные испытания | Знать контрольные нормативы | Уметь выполнять необходимые нормативы |
| Проведение соревнований | Правила соревнований, категории, система штрафов и ограничений | Получение опыта танцевания и техническое совершенствование |

Система контроля

| | Текущий контроль | Итоговый контроль |
|---|--|--|
| Общая физическая подготовка(ОФП) | Выполнение упражнений на каждом занятии | Сдача контрольных нормативов |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | | |
| Танцевальная подготовка | Сдача элементов техники танцевания рок-н-ролла | Участие в концертах, конкурсах, соревнованиях. |

Приемы и методы организации образовательного процесса

| | |
|---|---|
| Приемы и методы организации образовательного процесса | Изучение, выполнение упражнений, закрепление, отработка, сдача нормативов |
|---|---|

Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

| № | Разделы | Количество часов | | |
|----|-----------------------------------|------------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 4. | Техническая подготовка | Танцевание рок-н-ролла | 24 | 6 |
| | | Хореография | 10 | 1 |
| | | Ритмическая | 14 | 2 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 1 | - | 1 |
| 6. | Участие в соревнованиях | 2 | - | 2 |
| | Всего часов в год | 72 | 14 | 58 |

Учебно-тематическое планирование
2 год обучения

| № | Разделы | Количество часов | | |
|----|---|------------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Повторение материала 1-го года обучения | 1 | - | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 4. | Техническая подготовка | Танцевание рок-н-ролла | 24 | 6 |
| | | Хореография | 14 | 1 |
| | | Ритмическая | 10 | 1 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 1 | - | 1 |
| 6. | Участие в соревнованиях | 2 | - | 2 |
| | Всего часов в год | 72 | 13 | 59 |

Содержание программы 1 года обучения

| Краткое описание разделов | Форма проведения |
|---|--|
| 1. Вводное занятие Цели и задачи работы объединения в учебном году. Техника безопасности в спортивном и хореографическом зале. Организационные вопросы. История рок-н-ролла, стили, виды и его особенности. | Групповая. Теоретическое занятие |
| 2. Общая физическая подготовка (ОФП) ОФП: упражнения направленные на развитие физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости и скорости. Упражнения: наклоны, приседания, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, поднятие туловища или ног, бег. | Групповая. Обучающее, игровые и итоговые занятия |
| 3. Специальная физическая подготовка (СФП): упражнения для развития быстроты и прыгучести; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития силы. | Групповая. Обучающее, игровые и итоговые занятия |
| 4. Техническая подготовка: 1) танцевание рок-н-ролла: изучение основ хода «рок-н-ролл» (основного танцевального движения в ногах), а также изучение исполнения базовых танцевальных фигур, составление программ. 2) хореография: demi-plies, battements tendus с первой позиции releve; разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах и на полупальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; | Групповая, индивидуальная. Обучающие, закрепляющие, итоговые, импровизационные, игровые занятия |

| | |
|---|--|
| простейшие прыжки на одной и двух ногах; вращения на одной или двух ногах; растяжка. 3) ритмическая подготовка: знакомство с понятием ритм, длительности в музыке, ритмические упражнения, игровые упражнения. | |
| 5.Контрольно-переводные испытания: 1) скоростная сила (общая и специальная); 2) сила (статическая и динамическая); 3) гибкость. 4) ритмичность | Индивидуально-групповая. Итоговые занятия |

Содержание программы 2 года обучения.

| Краткое описание разделов | Форма проведения |
|--|--|
| 1. Занятие – повторение Техника безопасности в спортивном и хореографическом зале. Повторение основных упражнений, танцевальных движений, шагов рок-н-ролла. | Групповая. |
| 2. Общая физическая подготовка (ОФП) ОФП: упражнения направленные на развитие физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости и скорости. Упражнения: наклоны, приседания, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, поднятие туловища или ног, бег. | Групповая. Обучающее, игровые и итоговые занятия |
| 3. Специальная физическая подготовка (СФП): упражнения для развития быстроты и прыгучести; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития силы. | Групповая. Обучающее, игровые и итоговые занятия |
| 4. Техническая подготовка: 1) танцевание рок-н-ролла: изучение основ хода «рок-н-ролл» (основного танцевального движения в ногах), а также изучение исполнения базовых танцевальных фигур, составление программ. 2) хореография: demi-plies, battements tendus с первой позиции releve; разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах и на полуальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; простейшие прыжки на одной и двух ногах; 3) ритмическая подготовка: знакомство с понятием ритм, длительности, ритмические упражнения, импровизационные упражнения. | Групповая, индивидуальная. Обучающие, закрепляющие, итоговые, импровизационные, игровые занятия |
| 5.Контрольно-переводные испытания: 1) скоростная сила (общая и специальная); 2) сила (статическая и динамическая); 3) выносливость; 4) гибкость. 5) ритмичность 6) музыкальность | Индивидуально-групповая. Итоговые занятия |

| Год обучения | Ожидаемый результат |
|---------------------|--|
| Первый год обучения | Результатом подготовки в конце 1-го года обучения является изучение необходимых элементов и исполнение их в темп 36 тактов в минуту. |
| Второй год обучения | Результатом подготовки в конце 2-го года обучения является изучение необходимых элементов и исполнение конкурсной программы в темп 36 тактов в минуту, ритмично, музыкально, артистично. |

Список литературы:

1. Аверин, В.А. Психология развития ребенка: конспект лекций /В.А. Аверин. - СПб., 2000. - 152 с.
2. Амелин А.В. Все о рок-н-ролле/ А.В. Амелин. - Томск: Май, 2003. - 25 с.
3. Антипов, Е.Е. Анатомофизиологические основы физической культуры и спорта / Е.Е. Антипов, Б.Д. Никитюк - М.: Спортинформ - ГЦОЛИФК, 1990. - ч. 1. - 62 - 63.
4. Аткинсон, Р.Л. Введение в психологию: учеб. для ун-тов /Р.Л. Аткинсон, Р.С. Аткинсон, Э.Е. Смит, Д.Дж. Беем, Нолен-Хоэксема. - СПб.: Прайм-ЕвроЗнак, 2003. - 672 с.
5. Ашмарин, Б.А. О тестах и тестировании / Б.А. Ашмарин // Физическая культура в школе. - М.: ФиС, 1985. - № 3, № 4, № 5. 58 - 60.
6. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого /В.К. Бальсевич. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
7. Боттомер, П. Учимся танцевать / П. Боттомер, пер. с англ.К. Молькова. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 256 с.
8. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с.
9. Москаleva, O.A. Игровой метод в музыкально-ритмической подготовке начинающих танцоров / O.A. Москалева // Спортивные танцы: матер. I Всемир. конгр. по современному танцу. — М.: Академия, 1998. - 456 с.
10. Солодянников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы / В.А. Солодянников. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1999.-С. 72.

Список литературы для детей:

1. Боттомер, П. Учимся танцевать / П. Боттомер, пер. с англ.К. Молькова. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 256 с.
2. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца/ В.С. Костровицкая – Л., Искусство, 1981г.
3. Обучающие фильмы по технике танцевания рок-н-ролла
4. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. – М., ФТСАРР России, 2020г.