


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, наполняемость.

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 критериев 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 содействует 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 получения 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 содействует 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	18
		Хореография	10	1	9
		Ритмическая	14	2	12
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	18
		Хореография	14	1	13
		Ритмическая	10	1	9
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
<b>1. Вводное занятие</b> 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
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> 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
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</b> 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
<b>4. Техническая подготовка:</b> 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

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

### Содержание программы 2 года обучения.

Краткое описание разделов	Форма проведения
<p><b>1. Занятие – повторение</b></p> <p>Техника безопасности в спортивном и хореографическом зале. Повторение основных упражнений, танцевальных движений, шагов рок-н-ролла.</p>	Групповая.
<p><b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b></p> <p>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.</p>	Групповая. Обучающее, игровые и итоговые занятия
<p><b>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</b></p> <p>упражнения для развития быстроты и прыгучести; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития силы.</p>	Групповая. Обучающее, игровые и итоговые занятия
<p><b>4. Техническая подготовка:</b></p> <p>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.</p> <p>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; простейшие прыжки на одной и двух ногах;</p> <p>3) ритмическая подготовка: знакомство с понятием ритм, длительности, ритмические упражнения, импровизационные упражнения.</p>	Групповая, индивидуальная. Обучающие, закрепляющие, итоговые, импровизационные, игровые занятия
<p><b>5.Контрольно-переводные испытания:</b></p> <p>1) скоростная сила (общая и специальная);</p> <p>2) сила (статическая и динамическая);</p> <p>3) выносливость;</p> <p>4) гибкость.</p> <p>5) ритмичность</p> <p>6) музыкальность</p>	<p>Индивидуально-групповая.</p> <p>Итоговые занятия</p>

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. Москалева, О.А. Игровой метод в музыкально-ритмической подготовке начинающих танцоров / О.А. Москалева // Спортивные танцы: матер. I Всемир. конгр. по современному танцу. — М.: Академия, 1998. - 456 с.
10. Солодяников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы / В.А. Солодяников. - 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.