



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Центр внешкольной работы»  
Ново-Савиновского района г.Казани**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения отдела  
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета  
«29» августа 2025 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦВР  
Ново-Савиновского района г.Казани  
/ Салимова А.И./  
введена в действие приказом  
№ 116-о от 01 сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Акробатический рок-н-ролл»**

**Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации: 3 года  
Педагог дополнительного образования  
Голова Анастасия Александровна**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл» разработана на основании Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**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.

**Отличительные особенности программы.** Прием в объединение осуществляется без специального отбора. Принимаются желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, с учётом норм наполняемости учебной группы.

Привлекательность программы состоит в том, что она направлена на создание условий для развития разносторонней личности ребенка, на развитие чувства ритма и поддержание хорошей физической формы. Пристальное внимание в программе уделяется обеспечению гармоничного развития всех функциональных систем организма ребенка, устранению недостатков физического развития, укреплению здоровья, улучшению эмоционального фона,

приобщению детей к коллективному взаимодействию.

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

- общая физическая подготовка;
- хореографическая подготовка;
- акробатическая подготовка;
- базовые элементы акробатического рок-н-ролла («техника ног»)
- специальная физическая подготовка.
- **срок освоения программы – 3 года**
- **режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа**
- **объем программы: 432 часа, 144 часа в год**
- **форма обучения – групповая (теория и практика)**

#### **Цель и задачи**

#### ***Цель программы:***

Создание условий для развития личности ребёнка, его физических возможностей, танцевальных способностей, эмоциональной раскрепощённости, морально-волевых качеств через освоение акробатического рок-н-ролла.

#### ***Задачи программы:***

##### **Обучающие:**

- Научить грамотно и выразительно танцевать в стиле рок-н-ролл.
- Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам танца «Акробатический рок-н-ролл».
- Сформировать начальные навыки актерского мастерства.
- Сформировать навык публичных выступлений.

##### **Развивающие:**

- Способствовать развитию физических данных, ловкости, гибкости у воспитанников.
- Развить координацию движения.
- Способствовать развитию артистических способностей, морально-волевых качеств воспитанников.
- Способствовать эмоциональному раскрепощению учащихся во время исполнения танца.

##### **Воспитательные:**

- Воспитать чувство личной ответственности.
- Воспитывать умение работать в коллективе, в команде, в паре.
- Развивать личностные качества воспитанников: коммуникативность, позитивное отношение к творческому сотрудничеству.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

#### **Категория учащихся**

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» разработана для детей от 8 до 12 лет. Программа рассчитана для детей любого роста и телосложения, не имеющих медицинских противопоказаний, имеющие желание заниматься спортом, танцевать и просто активно двигаться.

## **Срок реализации Программы, общее количество часов. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

### ***Срок реализации программы***

Программа «Основы акробатики» рассчитана на 3 учебных года.

Общее количество часов для каждого года обучения:

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

2 год – 144 часа (4 часа в неделю)

3 год – 144 часа (4 часа в неделю)

### ***Формы организации образовательной деятельности и режим занятий***

***Наполняемость групп:*** 15 человек

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятиях:***

- Групповая

- Индивидуальная

### ***Формы занятий:***

- Практическое занятие

- Соревнование

- Открытое занятие

- Праздник

- Концерт

- Репетиция

- Показательные выступления

### ***Методы обучения***

На всех этапах обучения педагог пользуется различными ***методами обучения:***

- ***Словесный метод*** - объяснение, рассказ, подсчет, инструктаж.

- ***Наглядный метод*** - демонстрация движения (показ).

- ***Игровой метод*** - Игры, эстафеты, соревнования.

- ***Практический*** - практическая деятельность, постановка танца, практикумы

- ***Метод самостоятельной работы*** – инициатива, передача знаний другим.

- ***Творческие методы*** - задания на развитие фантазии, воображения.

### ***Планируемые результаты освоения программы***

#### ***К завершению программы обучающие должны:***

##### ***Знать:***

- Классические позиции рук и ног.

- Базовые движения хореографии у станка.

- Основные базовые движения в стиле рок-н-ролл.

- Технику выполнения основного хода в медленном и быстром темпе (музыкальный ритм 46 т/мин).

##### ***Уметь:***

- Исполнять поклон.

- Внимательно слушать педагога, начинать движение по команде преподавателя.

- Ориентироваться в зале во время занятий.
- Правильно выполнять основной ход рок-н-ролла в медленном и быстром темпе с сочетанием работы рук (музыкальный ритм 46 т/мин).
- Самостоятельно выполнять кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, стойку на голове, стойку на руках, колесо.
- Правильно выполнять смены в паре, в медленном и быстром темпе (музыкальный ритм 46 т/мин).
- Правильно вести себя на занятиях акробатическим рок-н-роллом. Приобретут опыт работы в коллективе, будут проявлять интерес к участию в показательных выступлениях и концертах.

#### **Педагогическая диагностика:**

- Педагогическое наблюдение
- Беседа

Основными критериями оценки результатов освоения программы являются:

- знание базовых движений;
- умение четко, последовательно и правильно выполнять танцевальные комбинации;
- понимание объяснений педагога и желание следовать им;
- умение запоминать новые танцевальные движения;
- знание базовых смен и движений;
- понимать условные названия движений;
- умение выполнять индивидуальную, самостоятельную работу;
- умение работать в коллективе, общаться при создании коллективных танцев.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Основными критериями успешной реализации программы являются:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий;
- результаты при участии в соревнованиях;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

#### **Формы контроля и оценочные материалы**

- Соревнования внутри коллектива по танцевальным и акробатическим комбинациям;
- открытые занятия для родителей;
- отчетные и учебные концерты;
- показательные выступления на традиционных народных праздниках;
- соревнования (внутри объединения, районные, городские)

#### **Виды контроля**

Для проверки освоения программы педагог на каждом занятии осуществляет **текущий контроль** методом педагогического наблюдения.

**Промежуточный контроль** осуществляется после прохождения основных разделов программы.

**Итоговый контроль** проводится во время проведения открытого занятия, участие детей в выступлениях различного уровня.

**Форма и содержание итоговой аттестации**

Итоговая аттестация учащихся по программе в соответствии с учебным планом ЦВР проводится в форме сдачи контрольных нормативов.