



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

Рассмотрена на заседании
методического объединения отдела
«23» *ноября* 2022 г., протокол № *3*

Принята на заседании методического совета
«25» ноября 2022 г., протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦВР
Ново-Савиновского района г.Казани
/ Салимова А.И./



введена в действие приказом
№ 190-о от 2 декабря 2022 г.

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

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации: 1 года
Педагог дополнительного образования
Голова Анастасия Александровна

2022-2023 г.

В данном документе
проанализировано,
проинформировано и
продумано

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 09 ноября 2018 г. № 196 «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 – 1 год (36 недель)**
- **режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа**
- **объем программы: 144 часа**
- **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.
- Развивать личностные качества воспитанников: коммуникативность, позитивное отношение к творческому сотрудничеству

Воспитательные:

- Воспитать чувство личной ответственности.
- Способствовать эмоциональному раскрепощению учащихся во время исполнения танца.
- Воспитывать умение работать в коллективе, в команде, в паре.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Категория учащихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» разработана для детей от 8 до 16 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 1 учебный год.

Общее количество часов для каждого года обучения:

1 год – 144 часов (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

В конце 1 года обучения дети будут:

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.

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;

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

Контрольные нормативы по акробатическому рок-н-роллу

		Мальчики	Девочки	Юноши	девушки
1	Кувырок вперед и назад	10	8	16	14
2	Основной ход рок-н-ролла в медленном и быстром темпе с сочетанием работы рук	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет
3	Стойка на лопатках	1 мин	1 мин	2 мин	2 мин
4	Базовые движения хореографии у станка	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет
5	Основные базовые движения в стиле рок-н-ролл	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет
6	Колесо	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет
7	Упражнения на координацию движений: - седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом); - группировки и перекаты в группировке; - падение вперед на руки в упор лежа	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет
8	Подтягивание на перекладине из	3	1	5	3

	положения вися				
9	Выпады вперед и назад	20	20	40	40
10	Мостик лежа с упором на руки, ноги и голову.	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет