

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №163

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2024г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 163  
приказ №122-50-у от 30.08.2024г.



Н.В.Фоминых

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-художественной направленности

**Клуб акробатического рок-н-ролла и буги-вуги «Flight Rock»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2024

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Клуб акробатического рок-н-ролла и буги-вуги «Flight Rock» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – спортивно-художественная.

**Актуальность программы.**

Занятия акробатическим рок-н-роллом оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; создание привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти. Занятия включают в себя также хореографию, которая способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений.

Занятия акробатическим рок-н-роллом не только полезны для здоровья, они еще и дисциплинируют человека, делают его психику более пластичной и координированной.

Рок-н-ролл - это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма жизни. Рок-н-ролл способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить детям любовь к спорту и танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Исходя из этого, была составлена данная программа по акробатическому рок-н-роллу. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. В программу по акробатическому рок-н-роллу введены разделы "растяжка", "хореография", "акробатика", "ОФП", "СФП" .

Обучение акробатическому рок-н-роллу целесообразно начинать с занятий по ритмике. На занятиях ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 6-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, но с допуском медика. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 8-15 человек.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1-3 раза в неделю, 45-60 минут (в зависимости от возраста и уровня хореографической подготовленности обучающихся)

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** Занятия проводятся в малом спортивном зале. В начале каждого занятия уделяется время для разогрева мышц, разминки.

В зависимости от педагогических задач занятия по акробатическому рок-н-роллу могут быть: обучающими, тренировочными, контрольными и показательными.

**Цели и задачи**

Акробатический рок-н-ролл становится популярным видом спорта в наше время. Без основ классического танца и спортивной подготовки невозможно стать хорошим спортсменом в этом направлении, поэтому через данную программу происходит овладение рок-н-роллом как спортивно-танцевальным направлением через прививание детям норм и правил классического танца и базовой спортивной подготовки.

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности школьника средствами дополнительной общеразвивающей программы. Достижение спортивных результатов в этом виде спорта.

**Задачи программы**

**обучающие:**

- слышать музыку;
- слышать сильную и слабую музыкальные доли;
- знать понятие «музыкальный метр»;
- знать позиции ног и рук;
- владеть своим телом при исполнении движений партерной гимнастики;
- выполнять базовую акробатику
- исполнять хобби-ход по-отдельности, в паре и команде;
- танцевать программы в соответствии с требованиями;
- уметь работать в паре и команде;
- обучиться базовой спортивной подготовке;
- формирование базовых навыков общего и специального назначения.

**развивающие:**

- содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику;
- изучение и совершенствование базовых элементов;

- развивать социальные навыки для работы в команде.
- воспитательные:**
- воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движениях;
  - развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Музыкальная грамота	18	17	1	обсуждение
2.	Базовые движения акробатического рок-н-ролла	306	306		открытое занятие
3.	Растяжка и базовая акробатика	114	114		открытое занятие
4.	Разучивание хореографических движений	114	114		открытое занятие
5.	Постановка программ	132	132		концерт

#### Содержание учебно-тематического плана

##### I раздел: «Музыкальная грамота»

- музыкальный метр

##### II раздел:

###### 1.ОФП

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
- подвижные игры для развития быстроты и ловкости.

###### 2.СФП

- упражнения для развития координации движений,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед,
- мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре
- лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на
- точность приземления)

###### 3.1 Хореография

В процессе хореографической подготовки решаются следующие задачи: - освоение элементов хореографической «школы»

- формирование динамической осанки;
- «культуры движений»;
- чувства равновесия;
- межмышечной координации;

двигательной памяти и т.д.

Для решения задач применяются комплекс специфических средств подготовки:

- упражнения классической хореографии;
- упражнения народного танца;
- упражнения историко-бытового и бального танца;
- движения свободной пластики;
- ритмика;
- пантомима.

Начальному этапу подготовки соответствует этап освоения элементов хореографической «школы». В связи с этим к перечню формируемых навыков, относятся: элементы классического танца в партере, у опоры, затем на середине в упрощённых условиях (отдельные движения);

- элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т.д.;
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками и т.д.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- простейшие прыжки;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх;
- артистичного и выразительного выполнения упражнений (движения свободной пластики, пантомима).

В выборе средств приоритет имеют классическая хореография в партере, у станка и ритмика. Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, формируя мышечное чувство при наличии необходимого качества выполнения разучиваемых элементов. А ритмика позволяет формировать музыкальность и выразительность движений.

### ***3.2 Танцевальная подготовка***

Данный раздел подготовки является профильным и направлен на освоение базовых навыков техники танца рок-н-ролл. Последовательно изучаются:

- основной ход на «хобби-ходе»;
- повороты на месте на 180 % на «хобби-ходе» после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- повороты на месте на 180 % на «хобби-ходе» после броска на 1-2 (вправо, влево);
- повороты в продвижении на «хобби-ходе» на 90% после броска на 1-2 (вправо, влево);
- «танцевание» в паре на «хобби-ходе» по линиям танца;
- ведение в паре на «хобби-ходе» (работа рук в паре);

- открытая позиция на «хобби-ходе»;
- закрытые позиции на «хобби-ходе» (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- простые танцевальные фигуры на «хобби-ходе» (верхняя смена, нижняя смена, америкэн-спин, теневая позиция, флирт, брезель)
- сложные танцевальные фигуры на «хобби-ходе» (шибетюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил);

- составление и исполнение программы по «Е» классу на «хобби-ходе»;
- основной ход на конкурсном ходу.

### **Порядок построения танцевальных комбинаций**

В начале и после освоения одной новой танцевальной фигуры исполняются короткие комбинации:

- променад, выход в открытую позицию, смены: верхняя и нижняя променад заход.

Для тренировки отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

1. Хобби-ход, променад, выход в открытую позицию, америкэн-спин, хобби-ход.
2. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, хобби ход, смена мест и т.д.
3. Хобби-ход в открытой позиции, америкэн-спин, смена мест, америкэн спин, смена мест и т.д.
4. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.
5. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, америкэн-спин, хобби-ход.
6. Хобби-ход в позиции “корзиночки”, уиндмил, смена мест.
7. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу-хил, хобби-ход.
8. Хобби-ход в открытой позиции, пол-поворота влево или вправо для партнёрши, в открытую позицию.
9. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, хобби-ход, америкэн-спин.

### **Примерная комбинация для начинающих**

#### *Комбинация 1.*

Хобби-ход в позиции променада, выход в открытую позицию, америкэн-спин, нижняя смена мест, верхняя смена мест, заход в позицию променада.

#### *Комбинация 2.*

Хобби-ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера, америкэн спин, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, заход в позицию с опорой на плечо. Обе комбинации могут исполняться друг за другом. Разучивание простых и сложных танцевальных фигур, и позиций на конкурсном ходу.

### **Комбинация для совершенствующих свое мастерство**

#### *Комбинация 1.*

Основной ход в открытой позиции, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн-спин, заход в позицию с опорой на бедро, шибетюр, переход в открытую позицию с контактом в двух руках скрестно, флирт, брезель, верхняя смена мест, америкэн-спин, заход в позицию “корзиночки”, тоу-хил, уиндмин, америкэн спин, пол поворота для дамы влево или вправо, многоножка, полповорота вправо для дамы, нижняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло, основной ход в открытой позиции.

#### *Комбинация 2.*

Основной ход в позиции променада, переход в открытую позицию со сменой ракурса влево на 90° и половиной поворота вправо для дамы, америкэн-спин, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло с заходом в позицию “корзиночка”, тоу-хил, уинд, америкэн-спин, нижняя смена м, заход в позицию променада со сменной ракурса на 90° вправо.

#### *Комбинация 3.*

Основной ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с половиной поворота партнёрши вправо, америкэн-спин, переход в теневую позицию, переход в позицию променада со сменой ракурса на 180° вправо, переход в теневую позицию (партнер сзади партнёрши) со сменой ракурса на 90° влево, пол поворота партнёрши вправо с одновременной сменой мест и переходом в открытую позицию, нижняя смена мест с заходом в позицию “корзиночка, америкэн-спин, нижняя смена мест с переходом в

открытую позицию с контактом в двух руках, брезель, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса для партнера на 180° вправо, переход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера и половиной поворотом партнёрши вправо, америкэн-спин, переход в открытую позицию со сменой ракурса на 90° вправо - руки скрестно, флирт, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса на 90° вправо.

#### ***3.3 Двигательные задания(игры) на формирование базовых акробатических навыков:***

*для формирования навыка динамической осанки*

«Переноска бревна». Играющие разбиваются в команды по трое на ковре. Перед ними чертятся линии старта и финиша. Один игрок в команде ложится на спину, перпендикулярно ходу движения. По сигналу другие игроки переносят первого под стопы и шею, его задача сохранить прямое положение тела. Добежав до второй линии игроки меняются. Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. Варианты: а) в группировке за ноги; б) за ноги и выпрямленные руки, взяв под локти.

*для формирования навыка отталкивания руками*

«Салки паучков». Занимающиеся принимают положение упор лежа сзади на согнутых ногах. Тренер назначает водящего. По сигналу он пытается догнать и осалить занимающихся. Можно передвигаться только в этом положении. Варианты: а) только лицом вперед; б) спиной вперед.

*для формирования навыка отталкивания ногами*

«Петушины бой». На ковре стелется квадрат из матов (можно несколько). Выходят два игрока. Сгибают одну ногу назад и берут ее двумя руками. По сигналу соперники, не отпуская ноги пытаются вытолкнуть друг друга с матов. Проигрывает тот, кто выйдет за маты или опустит вторую ногу на пол.

«Салки прыжками». Играющие располагаются на ковре. Из их числа тренер назначает водящего. Он пытается догнать и осалить другого игрока передвигаясь только прыжками. Тренер засекает время от 30 секунд до минуты, затем меняет задание. Варианты: а) на левой ноге; б) на правой ноге; в) на двух ногах.

*для формирования навыка вращения*

«Салки кувырками». Условия те же, что и в «салках паучков», но играющие перемещаются кувырками и перекатами. Варианты: а) кувырки вперед; б) кувырки назад; в) комбинированные кувырки с добавлением перекатов. Каждое задание выполнять от 1ой до 2-х минут.

### **3.4 Акробатические упражнения**

Данная группа средств является базовой для освоения профилирующих акробатических упражнений. Простейшие упражнения должны осваиваться с учетом дидактических принципов в указанной последовательности:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перебаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- стойка на голове и руках.

## **III раздел: постановка спортивных программ.**

### **Планируемые результаты обучения**

**В конце 1 года обучения обучающиеся должны**

#### **Знать:**

- слышать сильную и слабую музыкальные доли;
- знать понятие «музыкальный метр»;
- положение руки и ног

#### **Уметь:**

- выполнять базовую акробатику
- исполнять хобби-ход по-отдельности, в паре и команде
- танцевать программы в соответствии с требованиями

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			пр акт	теор		
1	сентябрь	Беседа, практика	17	1	Инструктаж по ТБ. Сильная доля. Дидактические игры на закрепление понятия.	Обсуждение
2	сентябрь	практика	18		Изучение пружинки и 4 фазы бросков; двигательные игры.	рефлексия
3	сентябрь	практика	18		Движения на развитие стопы, голеностопа, мышц бедра; шаги подскоком и подбивки; хобби-ход и закрепление бросков.	рефлексия

4	сентябрь	практика	18		Движения на развитие стопы, голенистопа, мышц бедра; шаги подскоком и подбивки; хобби-ход и закрепление бросков.	рефлексия
5	октябрь	практика	18		Распрыжка и выпады, отработка бросков с опорой. Двигательные игры.	рефлексия
6	октябрь	практика	18		Хобби-ход в продвижении, распрыжка, растяжка. Постановка спортивной программы.	рефлексия
7	октябрь	практика	18		Хобби-ход в продвижении, распрыжка, ОФП. Постановка спортивной программы. Двигательные игры.	рефлексия
8	октябрь	практика	18		Хобби-ход в продвижении, распрыжка, растяжка. Постановка спортивной программы.	рефлексия
9	октябрь	практика	18		Хобби-ход в продвижении, распрыжка, ОФП. Постановка спортивной программы.	рефлексия
10	ноябрь	практика	18		Хобби-ход в продвижении, распрыжка, растяжка. Постановка спортивной программы.	рефлексия
11	ноябрь	практика	18		Хобби-ход в продвижении, распрыжка, СФП. Постановка спортивной программы.	рефлексия
12	ноябрь	практика	18		Хобби-ход в продвижении, распрыжка, растяжка. Постановка спортивной программы	открытое занятие
13	ноябрь	практика	18		Хобби-ход в продвижении, распрыжка, СФП. Постановка спортивной программы	рефлексия
14	декабрь	практика	18		Слабая доля. Движения в программе с акцентом на сильную долю.	рефлексия
15	декабрь	практика	18		Движения в программе с применением слабой доли; Комбинации вращений, пружинок, выпадов.	рефлексия
16	декабрь	практика	18		Движения в программе с акцентом на сильную долю. Растяжка.	рефлексия
17	декабрь	практика	18		Комбинации вращений, пружинок, выпадов. Базовая акробатика.	рефлексия
18	январь	практика	18		Движения в программе с акцентом на сильную долю.	рефлексия
19	январь	практика	18		Комбинации вращений, пружинок, выпадов. Базовая акробатика.	рефлексия
20	январь	практика	18		Хореографические движения. Классическая постановка рук и ног.	рефлексия
21	январь	практика	18		Базовая акробатика. ОФП.	рефлексия
22	февраль	практика	18		Хореографические движения. Классическая постановка рук и ног.	рефлексия
23	февраль	практика	18		Базовая акробатика. СФП.	рефлексия
24	февраль	практика	18		Хореографические движения (demi plie, battement tendu simple, grand plie).	рефлексия

25	февраль	практика	18		Постановка спортивной программы в команде и парах. ОФП.	открытое занятие
26	март	практика	18		Хореографические движения (demi plie, battement tendu simple, grand plie).	рефлексия
27	март	практика	18		Постановка спортивной программы в команде и парах. ОФП.	рефлексия
28	март	практика	18		Танцевальная подготовка (смены в паре).	рефлексия
29	март	практика	18		Постановка спортивной программы в команде и парах. ОФП.	рефлексия
30	апрель	практика	18		Базовая акробатика. Растяжка.	рефлексия
31	апрель	практика	18		Постановка спортивной программы в команде и парах. ОФП.	рефлексия
32	апрель	практика	18		Базовая акробатика. Растяжка.	рефлексия
33	апрель	практика	18		Постановка спортивной программы в команде и парах. ОФП.	рефлексия
34	апрель	практика	18		Базовая акробатика. Растяжка.	рефлексия
35	май	практика	18		Танцевальная подготовка. ОФП	рефлексия
36	май	практика	18		Постановка спортивной программы. Растяжка	рефлексия
37	май	практика	18		Представление спортивных программ: соло, пары, формэйшен.	открытое занятие
38	май	практика	18		Отработка поставленных программ.	рефлексия

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал со спортивным инвентарём,
- гимнастические маты,
- звуковая аппаратура,
- концертные костюмы,
- спортивная форма.

## 2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме участия в соревнованиях, концертах и конкурсах различного уровня (школьного, районного, городского, областного, российского). Аттестация подтверждается грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий методами наблюдения, обсуждения, сопоставлений успехов.

## 2.4. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- практический (упражнения, отработка движений);
- наглядный (показ учителя, показ друг другу);
- эвристический (участие в конкурсах).

Образовательная деятельность организована в основном в форме практических занятий, включающих индивидуальную и групповую работу, работу в парах, работу с концертной группой, работу со слабоуспевающими детьми. Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения практических умений обучающимися, построенных на смене видов деятельности.

### Список используемой учебно-методической литературы

1. Костровицкая В.Н. 100 уроков классического танца.- М.: Музыкальная литература, 1999.;
2. С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им.Чайковского, 2010г.
3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца / Н.П Базарова, В.П. Мей. М.-Л.: Искусство, 1983. -208 с
4. Базарова, Н.П. Классический танец /Н.П Базарова, -Л.: Искусство, 1984. 184 с.
5. Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации / Е.В.Бирюк, Н.А Овчинникова. — Киев: Изд-во КГИФК, 1991. - 34 с.
6. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, 2000г.
7. Голев, А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. — ВНИЦНТ и КИР МК СССР. — М., 1988. - 47 с.
8. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование. М.: Академия, 2000г.
9. Федеральный стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл» (утв. Приказом Минспорта РФ от 20 ноября 2014 г. № 927)