

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Автор-составитель:

Газетова Е.С.

педагог дополнительного образования

Консультант:

Ядрышникова И.Ю.

заместитель директора по УВР

Пермь 2021

Содержание

Введение.

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Цель и задачи программы.
 - 1.2. Организация образовательного процесса.
 - 1.3. Методы обучения.
 - 1.4. Условия реализации программы.
 - 1.5. Прогнозируемый результат.
 - 1.6. Критерии эффективности реализации программы.
2. Учебный план.
 - 2.1. Содержание учебного плана.

Список используемой литературы.

Введение

Рок-н-ро́лл (англ. rock & roll или rock 'n' roll]; от англ. Rockandroll — «качайся и катись») — жанр популярной музыки, родившийся в 1950-х годах в США и явившийся ранней стадией развития рок-музыки. Также танец, исполняемый под музыку рок-н-ролла, и музыкальная композиция в стиле рок-н-ролла. В англоязычных странах термин «рок-н-ролл» нередко применяют при общем обозначении рок-музыки.

Акробатический рок-н-ролл (АРР) относится к спортивной, предназначенной для соревнований форме танца, берущей начало от Линди Хопа. Но, в отличие от Линди Хопа, рок-н-ролл — это постановочный танец, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Его танцуют в паре (партнёр и партнёрша) или в группе, состоящей целиком из женщин (мужчин) или из пар.

Характер танца

Акробатический рок-н-ролл исполняется под ритмичную музыку (частотой 46-52 такта в минуту). Средняя длительность танцевальной программы составляет полторы минуты. Танцевальная программа в акробатическом рок-н-ролле отличается сочетанием характерных движений ногами и исполнением акробатических или полу-акробатических элементов.

Танцевальный рисунок акробатического рок-н-ролла основан на, так называемом, «основном конкурсном ходе»: характерных бросках ног за пол-такта музыки "5-6" — это kik-ball-change; и один такт "1-2-3-4" — это kik-step, kik-step. Вместе получается: kik-ball-change — kik-step — kik-step. Акробатические элементы являются украшением танца и жёстко регламентированы в соответствии со сложностью программы и классом выступления.

Соревновательные дисциплины

Личные соревнования (пары)

Соревнования проводятся среди спортивных пар, состоящих из партнера мужского пола и партнерши женского пола. Результат выступления засчитывается отдельно каждой паре.

Международные правила определяют три возрастные категории: взрослые, юниоры и юноши. В Российских правилах к ним добавлена ещё одна категория — младшие юноши.

Для взрослых международными правилами определены два класса сложности: Main-class (в Российских правилах — "М-класс"), предусматривающий исполнение акробатики высшей категории сложности, включая полётные сальтовые элементы.

B-class (в Российских правилах — "А-класс"), в котором разрешается исполнение сальтовых элементов только в контакте с партнёром, а полёт рассматривается лишь как способ захода на трюк.

В обоих этих классах предусматривается исполнение двух соревновательных программ: акробатической и программы техники ног, которая не включает акробатики, но исполняется под более быструю музыку.

Российские правила дополнительно определяют также "B-класс", в котором предусматривается исполнение только акробатической программы с ограничением сложности акробатических элементов, которые могут исполняться только в контакте.

Для юниоров и юношей международными правилами классификации не предусмотрено. В программе юниоров (juniors) предусмотрено исполнение лишь простейших акробатических и полуакробатических элементов, причем оцениваются они как танцевальные фигуры. У юношей (youth) исполнение акробатики вообще не предусмотрено.

Российские правила устанавливают для юношеских и юниорских программ внутреннюю классификацию. Программы, соответствующие международным правилам, называются "B-

класс". Дополнительно определен акробатический "А-класс". Это необходимо для подготовки юных спортсменов к соревнованиям по взрослым категориям.

Юниоры в акробатической программе могут исполнять контактные трюки любой сложности, то есть юниорский "А-класс" отличается от взрослого только запретом полётов. Для юношей установлено ограничение по сложности трюков немного более жесткое, чем для взрослого "В-класса".

На соревнованиях юноши и юниоры имеют право одновременно участвовать в обеих дисциплинах. Для совсем юных спортсменов Российские правила определяют категорию "В-класс младшие юноши и девушки". Она отличается от категории "В-класс юноши и девушки" возрастными границами и уменьшенной длительностью программы.

Групповые соревнования (команды «Формейшн»)

Соревнования проводятся между командами «Формейшн», участники которых исполняют одновременно одну общую программу, включающую перестроения. Результат засчитывается команде в целом. Для групповых соревнований Российские и международные правила не различаются.

Программа команды «Формейшн» длится около 3 минут. Соревнования проводятся для команд, состоящих только из девушек или женщин, и для команд, состоящих из пар юниоров или взрослых.

В категориях «Формейшн девушки» и «Формейшн-микст юниоры и юниорки» запрещены акробатические элементы. Их программы состоят только из хореографических элементов и перестроений.

В «Формейшн женщины» допускаются простейшие полуакробатические элементы и поддержки.

Категория «Формейшн-микст мужчины и женщины» (Master formation) является элитной в акробатическом рок-н-ролле. В этой зрелищной программе исполняются самые сложные полётные акробатические трюки.

Кроме соревновательных, существуют также групповые шоу-категории. По категории «Формейшн-микст-ДУО» (Duo rock show), представляющей собой совместное выступление двух пар с акробатикой без ограничения сложности, в некоторых странах (включая Россию) проводятся соревнования, но на международном уровне такие выступления происходят только на показательных соревнованиях.

И существует не описанная ни в каких правилах категория «Формейшн-бойс», предназначенная только для показательных выступлений юмористического характера.

Категории для начинающих

Российские правила соревнований предусматривают две категории для начинающих спортсменов: «D-класс» и «E-класс». Соревнования по этим категориям проводятся только на турнирах регионального уровня в возрастной категории "юноши и девушки" (в D-классе иногда отдельно соревнуются в категории "младшие юноши и девушки").

В этих категориях оценивается исполнение основных шагов и базовых танцевальных элементов рок-н-ролла. Длительность программы — одна минута. Различаются они тем, что программа D-класс исполняется на конкурсном основном ходе с немного замедленным ритмом по сравнению с другими категориями, а программа E-класса — на так называемом хобби-ходе — упрощённом виде основных шагов без пружинки и под значительно более медленную музыку.

Региональные федерации рок-н-ролла проводят соревнования и по другим, своим собственным, категориям для начинающих спортсменов. Парных и индивидуальных, на конкурсном и хобби-ходе.

Трюки

В соревнованиях различных классов исполнение акробатических фигур, или как ещё говорят — трюков, строго регламентировано. Акробатические элементы в рок-н-ролле рассматриваются как украшение танца, его эмоциональные пики.

С течением времени, акробатические трюки, исполняемые спортсменами, стали играть все большую роль в спортивном шоу и определении победителей. В рок-н-ролле трюки ценны не сами по себе, а во взаимосвязи с танцем. Такое положение коренным образом отличает акробатический рок-н-ролл от выступления смешанных пар в спортивной акробатике.

Ещё одним отличием является отсутствие в рок-н-ролле балансовых элементов, что также связано с необходимостью сочетания между акробатикой и активным, динамичным танцем. Стойки и равновесия не соответствуют характеру рок-н-ролла. Кроме того, выступления танцоров проходят на жестком полу, а не на мягком гимнастическом ковре, что повышает ответственность спортсменов за качество исполнения трюков.

1. Пояснительная записка

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура и многогранный характер выгодно выделяют АРР из числа других видов спорта. АРР способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека. Он формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Такая эксклюзивность АРР обуславливается синтезом его корней – музыки, танца и акробатики. Занимающиеся АРР изначально погружаются в мир духовности, творчества и искусства, наличие спортивной составляющей укрепляет их физическое здоровье, психическое состояние, привносит в занятия дух состязательности.

Привлечение детей к занятиям рок-н-роллом возможно благодаря привлекательности его хореографических и акробатических движений, выполняемых в виде постановочного танца под музыкальное сопровождение, положительному мотивационному потенциалу показательных выступлений высококвалифицированных спортсменов, красоте, грациозности и точности выполняемых ими двигательных комплексов.

Направленность программы – художественная.

В основе занятий:

- приобщение детей и подростков к танцевальному искусству;
- культура взаимоотношений между учениками, а также между педагогом и учениками, влияющая на формирование социального поведения подростков;
- культура самовоспитания и самовыражения.

Программа соответствует специфике дополнительного образования, востребована и

актуальна, что обусловлено популярностью современных танцевальных направлений среди подростков.

Специфика программы заключается в интеграции художественной и спортивной направленности, что способствует удовлетворению потребностей и запросов современных подростков, обеспечивает популярность программы.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует подростков на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, на улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального маршрута.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами акробатического рок-н-ролла.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей учащихся;
- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей развития акробатического рок-н-ролла;
- научить грамотному исполнению базовых движений;
- способствовать формированию музыкально-ритмических навыков выразительного движения;
- обучить приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- способствовать развитию творческого потенциала;
- содействовать развитию креативного мышления;
- способствовать развитию чувственно-эмоциональной сферы.

Воспитывающие:

- содействовать успешной социальной адаптации;
- способствовать формированию мотивационно-волевых качеств;
- содействовать сплочению детского коллектива;
- способствовать формированию общей культуры.

Реализация программы обеспечивается **педагогическими принципами**, которые придают программе определённую устойчивость, открывают её динамические возможности:

- доступности (восхождение от простого к сложному);
- природосообразности (учет возрастных особенностей обучающихся, уровня их танцевально-пластической подготовки);
- культуросообразности (ориентация на накопленный человеческий опыт);
- единства теории и практики;
- преемственности, последовательности и систематичности обучения.

Обозначенные позиции усиливаются **принципами дополнительного образования:**

- свобода выбора ребенком вида деятельности;
- открытость и доступность системы дополнительного образования;
- интеграция различных форм и видов образования.

1.2. Организация образовательного процесса

В танцевальную студию принимаются учащиеся, желающие познакомиться и освоить рок-н-ролл. Для вновь пришедших в коллектив необходимо наличие нормального пропорционального телосложения, координированности, артистических способностей.

Программа рассчитана на 1 год обучения (начальный уровень), возрастной состав обучающихся с 10 до 15 лет (возможен приём с 8 лет), имеет открытый и вариативный характер.

В процессе обучения общим для всех является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное увеличение физической нагрузки, усложнение рисунка движений рук и ног, комбинаций разучиваемых элементов и номеров, усложнение творческих заданий.

Оптимальное число обучающихся в одной учебной группе 15 человек. Недельная нагрузка на одного ребёнка не превышает требований санитарно-гигиенических норм. Режим учебных занятий для учащихся начального уровня – 2 часа (по 60 минут) в неделю.

Основным назначением программы является овладение практическими умениями и навыками выполнения базовых движений в рок-н-ролле. Обучение направлено на развитие физических и творческих возможностей обучающихся, развитие их координации, музыкальности, ритмичности.

На начальном уровне учащиеся осваивают основные понятия и базовые движения, развиваются физические данные ребёнка. На занятиях акробатикой, гимнастикой используются упражнения на развитие опорно-связочного аппарата.

Участие в городских чемпионатах по акробатическому рок-н-роллу помогает учащимся активно включиться в спортивный и творческий процесс.

Специальные требования к занятиям: размерность и оптимальность физических нагрузок в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся. Запрещены упражнения, влекущие большую нагрузку на позвоночник.

Отбор содержания программы, применяемых методов и методик, осуществляется с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Возрастные особенности учащихся

Возраст от 10 до 15 лет – переходный от детства к юности. Он характеризуется общим подъёмом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Продолжается процесс окостенения скелета, кости приобретают упругость и твёрдость. Значительно возрастает сила мышц. Дыхание подростка учащённое. Неравномерность физического развития детей среднего школьного возраста оказывает влияние на их поведение: они излишне жестикуют, движения их порывисты, плохо координированы.

Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника. Характерная черта внимания учеников среднего школьного возраста – его специфическая избирательность: интересные занятия или дела увлекают, они могут долго сосредотачиваться на одном материале. Но лёгкая возбудимость, интерес к необычному, яркому часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Учитывая психофизические особенности обучающихся данного возрастного периода, программа позволяет осуществлять образовательный процесс на одном для всех уровне. Преемственность знаний от педагога к старшим ребятам, а от них к ребятам помладше, позволяет всем успешно осваивать хореографический материал, определяя для себя индивидуальную траекторию развития.

1.3. Методы обучения

Для достижения учащимися осознанной эмоциональной составляющей в образовательном процессе используются следующие **методы обучения:**

По источнику знаний:

- словесные (беседы);
- наглядные (изучение видео и DVD- материалов с последующим анализом);
- практические (тренинг, отработка упражнений, репетиции).

По характеру познавательной деятельности:

- объяснительно-наглядный (учебные беседы, показ педагогом основных элементов и позиций);
- частично-поисковый (составление танцевальных этюдов, их анализ);
- деятельностный (участие и выступление на чемпионатах по спортивным уличным танцам городского уровня).

По дидактической цели:

- изучение нового материала (разучивание элементов, комбинаций, постановка номеров);
- закрепление умений и навыков (репетиции, соревнования);
- систематизация ЗУН (открытые контрольные занятия, показательные выступления).

В образовательном процессе используются следующие **формы обучения:**

По количеству и составу обучающихся:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуальные.

1.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Хореографический класс с гладким и ровным полом, оснащенный зеркалами, звукоизоляцией, вентиляцией и достаточным освещением.
2. Технические средства: видеоаппаратура, DVD-проигрыватель, музыкальный центр.

Кадровое обеспечение:

1. Педагог по акробатическому рок-н-роллу.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Учебно-методические пособия, комплексы упражнений.
2. Видео- и аудиоматериалы.

1.5. Прогнозируемый результат

К концу обучения по программе (начальный уровень) учащиеся должны:

Знать – базовые упражнения акробатического рок-н-ролла, терминологию.

Уметь - выполнять базовые движения р-н-р, составлять базовые связки с использованием различных рисунков танца; выполнять основные гимнастические и акробатические упражнения; самостоятельно работать над техникой выполнения элементов и комбинаций; выполнять этюды импровизации по заданию педагога.

Соблюдать - правила техники безопасности на учебных занятиях, правила поведения на сцене, танцевальной площадке.

Проявлять - интерес к учебным занятиям, трудолюбие, ответственность, терпение, культуру поведения, желание доставлять своим творчеством радость людям.

Пропагандировать – здоровый образ жизни среди своих сверстников.

Способы контроля прогнозируемых результатов

- наблюдение за работой учащихся на занятиях, на соревнованиях;
- анализ успешности освоения учащимися учебного материала;
- контрольные и открытые учебные занятия;
- участие в соревнованиях по спортивным уличным танцам.

1.6. Критерии оценки реализации программы

Показателями эффективности реализации программы являются:

- рост удовлетворенности учащихся и их родителей качеством и результатами обучения (фиксируется в конце учебного года);
- стабильная посещаемость учебных занятий;
- сохранность контингента;
- разнообразие форм проведения учебных занятий;
- устойчивый интерес у учащихся к современным спортивным танцам;
- успешные выступления коллектива на чемпионатах, соревнованиях по спортивным уличным танцам городского уровня.

2. Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы проведения занятия	Формы отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в образовательную программу. История развития АРР. Правила ТБ на учебных занятиях.	1	1	-	Беседа, инструктаж, показ	
2.	Музыкально-ритмическая деятельность	30	3	27	Беседа, показ, тренинг	
2.1	Изучение Хобби-Хода	10	1	9	Показ, упражнения	Контрольное и открытое занятие для родителей и педагогов
2.2	Изучение Хобби-Хода в движении	10	1	9	Показ, упражнения	
2.3	Изучение Основного хода	10	1	9	Показ, упражнения	
3.	Основы гимнастики, акробатики	20	2	18	Беседа, показ, тренинг, упражнения	
3.1	Партерная гимнастика и элементы акробатики	8	0,5	7,5	Показ, упражнения	Зачёт
3.2	Стрейчинг и йога	12	0,5	11,5	Показ, упражнения	
4.	Творческая деятельность	20	5	15	Беседа, показ, игры	Участие в чемпионатах (соревнования между
4.1	Составление комбинации	20	5	15	Упражнения	

5.	Итоговое занятие	1	-	1	Практическое занятие, показ	учащимися) Показательные выступления учащихся
	Всего часов:	72	11	61		

2.1. Содержание учебного плана

1. Введение в образовательную программу. История развития АРР. Правила ТБ на учебных занятиях.

2. Музыкально-ритмическая деятельность.

В основе музыкально-ритмической деятельности - моторно-пластическая проработка музыкального материала. Музыкально-ритмическая часть включает различные задания и упражнения, направленные на то, чтобы научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки и ее динамикой, менять движения в соответствии с музыкальными фразами, отмечать в движении метр (сильную долю такта) и простейший ритмический рисунок. Навыки, приобретенные в процессе музыкально-ритмической деятельности способствуют развитию у детей способности организовывать и направлять свои действия в пространстве в соответствии с определенными временными интервалами, степенью мышечных усилий, действиями других детей. Это позволяет в дальнейшем быстрее усваивать необходимый двигательный ритм любого действия в процессе учебной, игровой и трудовой деятельности.

2.1. Изучение Хобби-Хода.

Знакомство с терминами и изучение базового хода АРР.

2.2. Изучение Хобби-хода в движении.

Перестроение на Хобби-Ходе в парах, в движении.

2.3. Изучение основного хода.

Знакомство с терминами, изучение хода.

Перестроение в парах, в движении.

Составление связок с основным ходом.

3. Основы гимнастики, акробатики.

Основные элементы гимнастики и акробатики направлены на развитие физических данных и тесно связаны с ОФП.

Комплексы упражнений для улучшения гибкости шеи, эластичности связок плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для улучшения подвижности суставов позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичных мышц бедра, для улучшения подвижности коленных суставов, подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для развития гибкости и силы мышц спины, для укрепления пресса.

3.1. Партерная гимнастика и элементы акробатики

ОФП (укрепление мышц, выработка осанки, натянность коленей и стоп). Упражнения: шпагаты, «мостик», «березка», «бабочка», «лягушка».

3.2. Стрейчинг и йога

Упражнения на растяжку выполняются в конце занятия, в этот момент дети наиболее «разогреты», что способствует быстрому достижению необходимой степени гибкости.

Упражнения на растяжку у станка. Растяжка в парах. Комплекс упражнений по йоге: пашчимоттоасана, уттанасана, париритта, паригхасана, ардха, халасана, дханурасана, уштрасана, бакаасана.

4. Творческая деятельность

Основывается на конкретных заданиях: подбор и конструирование движений, самостоятельное сочинение рисунка танца; на основе просмотра видеоматериала, посещения и участия концертов и соревнований.

5. Итоговое занятие. Показательные выступления.

Список используемой литературы

1. Бекина С.П. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.-230с.
2. Бочкарева Н.И. Развитие творчески способностей детей на уроках танца. – Кемерово, 1998.-125 с.
3. Горшкова Е.В. Ритмическая пластика. СПб, 1994.-126с.
4. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. М.: Владос, 2003.-256с.
DVD-фильмы для учащихся