Управление образование администрации

муниципального образования Отрадненский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ СПОКОЙНОЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета МАУДО ЦДТ  От « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Директор МАУДО ЦДТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Спасова  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Спортивный рок-н-ролл»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 144 часа

**Возрастная категория:** от 5,5 до 10 лет

**Состав группы:** 10 человек

**Форма обучения:** очная

Автор-составитель:   
Яковлева Анастасия Игоревна

педагог дополнительного образования

ст. Спокойная, 2022

Паспорт

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности   
«Спортивный рок-н-ролл»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование муниципалитета | муниципальное образование Отрадненский район |
| Наименование организации | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества станицы Спокойной |
| ID-номер программы в АИС  «Навигатор» | 8556 |
| Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет) | Муниципальное задание |
| ФИО автора (составителя) программы | Яковлева Анастасия Игоревна |
| Краткое описание программы | В настоящей программе содержится необходимый минимум технических, хореографических, танцевальных, акробатических и общефизических упражнений, которыми должны овладеть учащиеся вида спорта акробатический рок-н-ролл начального уровня. |
| Форма обучения | Очная, возможно обучение в дистанционном формате |
| Уровень содержания | Базовый |
| Продолжительность освоения (объём) | 144 часа |
| Возрастная категория | от 5,5 до 10 лет |
| Цель программы | Создать прочную основу для воспитания здорового человека и сильной, гармонично развитой личности. |
| Задачи программы | Образовательные, закладывающие теоретическую базу и навыки в рамках акробатического рок-н-ролла. Развивающие, задающие гармоничное всестороннее физическое развитие тела. Воспитательные, приучающие к спортивной дисциплине, трудолюбию, аккуратности, здоровому образу жизни. |
| Ожидаемые результаты | Образовательные: правильная осанка, культура движения тела, хореографическая память, эмоциональная выразительность движений, чувствование музыки, хорошая координация движений, самостоятельное составление комбинаций  Личностные: развитый художественный вкус, трудолюбие, умение работать в коллективе.  Метапредметные: умение оценить произведения хореографического искусства, сила воли, самостоятельность |
| Особые условия (доступность для детей с ОВЗ) | Нет |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных  Технологий | Да |
| Возможность реализации в сетевой форме | Программа предусматривает сетевое взаимодействие с  учреждениями образования |
| Материально-техническая база | Для хореографических занятий используется специальное помещение, оборудованное специальными станками и зеркалами. На занятиях учащимся предполагается быть в форме, которая должна отвечать эстетическим требованиям и не стеснять их движений. Костюмы для занятий и специальную обувь учащиеся  приобретают по рекомендации педагога. |

Оглавление

[Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования 5](#_Toc116675520)

[1.1. Пояснительная записка 5](#_Toc116675521)

[1.2. Цель и задачи программы 6](#_Toc116675522)

[1.3. Содержание программы 7](#_Toc116675523)

[1.4. Планируемые результаты 20](#_Toc116675524)

[Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 22](#_Toc116675525)

[2.1. Календарный учебный график 22](#_Toc116675526)

[2.2. Условия реализации программы 24](#_Toc116675527)

[2.3. Формы аттестации 24](#_Toc116675528)

[2.4. Оценочные материалы 25](#_Toc116675529)

[2.5. Методические материалы 27](#_Toc116675530)

[2.6. Список литературы 30](#_Toc116675531)

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

## Пояснительная записка

Программа по спортивному рок-н-роллу составлена в соответствии с федеральным законом «273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ и секций.

Настоящая программа разработана для подготовки спортсменов в группах:

— спортивно-оздоровительных,

— начальной подготовки,

— учебно-тренировочных.

Важнейшее место в системе подготовки как начинающих, так и совершенствующихся спортсменов рок-н-ролла занимает техническая подготовка, связанная прежде всего с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений.

В свою очередь, хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой в спортивном рок-н-ролле невозможно никакое серьёзное прогрессирование.

Другой кардинально важный компонент подготовки спортсменов спортивного рок-н-ролла, начиная с детского возраста – физическая подготовка.

В настоящей программе содержится необходимый минимум технических, хореографических, танцевальных, акробатических и общефизических упражнений, которыми должны овладеть учащиеся.

**Краткая характеристика изучаемого предмета.** Спортивный рок-н-ролл – современный динамично развивающийся вид спорта, направленный на повышение двигательной активности обучающихся, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая дисциплинированность и ответственность.

**Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность.** Молодёжь в XXI веке не приемлет жизнь в медленном темпе, им требуются более энергичные ритмы. Такой вид танца, как рок-н-ролл, отвечает современным требованиям подрастающего поколения: динамичный, зрелищный, зажигательный, артистичный. Как вид массовой физической культуры способствует формированию стойкого интереса у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия по программе «Спортивный рок-н-ролл» способствуют укреплению здоровья обучающихся, развивают силу, выносливость, гибкость, вырабатывают привычку регулярных занятий спортом. Спортивный рок-н-ролл развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также развивает эстетическое восприятие детей, благодаря выполнению упражнений под музыку.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.** Программа рассчитана на детей 5,5-10 лет.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Численный состав группы и продолжительность занятий определяется Уставом учреждения, с учетом рекомендаций санитарных норм и правил – 10-12 человек.

В учебном процессе используются: групповая, коллективная формы работы.

**Уровень программы —** базовый. Срок реализации 1 год, количество часов – 144, недель – 36.

**Режим занятий** – два раза в неделю. Продолжительность одного занятия — 2 часа.

## Цель и задачи программы

**Цель программы.** Создать прочную основу для воспитания здорового человека и сильной, гармонично развитой личности.

**Задачи программы.**

Образовательные:

1. Способствовать овладению танцевальными движениями и элементами акробатики.
2. Обучить навыкам танцевального мастерства, элементам акробатики и хореографии.
3. Сформировать музыкально-танцевальные навыки.
4. Сформировать систему знаний и умений по основам спортивного рок-н-ролла.

Развивающие:

1. Развитие специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развитие общей выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы и силовой выносливости.
3. Развитие артистических способностей.
4. Развитие уверенности в себе, в своих силах.

Воспитательные:

1. Воспитать волевые, морально-эстетические и этические качества.
2. Воспитание дисциплинированности, аккуратности, трудолюбия.
3. Приобщать к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям спортом.

## Содержание программы

Учебный план.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название разделов, темы** | | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 36 | 2 | 34 | Сдача нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 28 | 2 | 26 | Соревнования |
| 4 | Хореографическая подготовка | 8 | 2 | 6 | Педагогические наблюдения |
| 5 | Базовая техническая подготовка | 12 | 2 | 10 | Педагогические наблюдения |
| 6 | Танцевальная техника | 50 | 6 | 44 | Педагогические наблюдения |
| 7 | Профилирующая акробатическая подготовка | 4 | 1 | 3 | Педагогические наблюдения |
| 8 | Показательные выступления | 2 | 1 | 1 | Педагогические наблюдения |
|  | Итого | 144 | 20 | 124 |  |

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

**Теоретическая подготовка:**

— Техника безопасности

— Правила поведения на занятиях

— Здоровье и ЗОЖ

— История возникновения и развития акробатического рок-н-ролла

— Техника исполнения танцевальных элементов и физических упражнений

**Общая физическая подготовка.**

Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям в заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Общеразвивающие упражнения для мышц рук:

— поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;

— движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

— круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, последовательные, поочередные);

— сгибание и разгибание рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления с упражняющимися, сгибание и разгибание рук в смешанных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно — правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки и в висах (сгибание рук в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и в боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые отведения рук с максимальной амплитудой из различных исходных положений (в стороны, вверху, сзади), с изменением темпа и амплитуды движений, в сочетании с движениями туловищем (наклоны вперед, назад, в сторону, повороты туловища).

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища:

— наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, из седа на полу, гимнастической скамейки, с гимнастическими палками на лопатках.

— круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами вес (1-3 кг) и другими отягощениями.

— поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической скамейке или удерживаются партнером.

— поднимание ног и туловища до прямого угла из седа и др.

— удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, из седа, с закрепленными ногами).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног:

— сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой.

— полуприседы приседы в быстром и медленном темпе: то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед — наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь).

— пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в различных плоскостях в сторону, назад, в сторону вперед, в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте или в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание и др. (с сопротивлением и с помощью).

Упражнения на гимнастической скамейке

В упоре лежа, руки на скамейке, сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь ногой о скамейку, наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке, поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке, поднимание ног до положения «стойка на лопатках» и медленное опускание тела в положение «лежа» и др. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку в различных направлениях на двух и одной ноге.

Упражнения у гимнастической стенки

Стоя лицом (боком, спиной) к стенке, поочередные махи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке, наклоны до касания руками пола; в висе на верхней рейке гимнастической стенки поднимание согнутых и прямых ног; круговые движения ногами и др.; стоя боком или лицом к стенке, приседания на двух и одной ноге, пружинные сгибания ног, наклоны с одновременным махом ногой в противоположном направлении.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке, наклон вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к гимнастической стенке с хватом за рейку внизу, медленный наклон, переставляя руки по рейке вниз.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения «лежа на спине», хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения «лежа на спине», зацепившись носками за стенку, сед с поворотом туловища.

Из упора стоя лицом к стенке, прыжки: ноги врозь-вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа (до 200м), чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин), бег с изменением скорости.

Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки.

Подвижные и спортивные игры: Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

Туризм. Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи ногами вперед, в сторону, назад и медленные отведения ног в различных направлениях с максимальной амплитудой и фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд. Упражнения статодинамического характера с сопротивлениями отягощением (партнер, амортизатор, манжеты). Упражнения на формирование динамической осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве Ходьба обычным шагом (или на носках) с одновременными движениями головой (повороты, наклоны в сторону, вперед и назад, круги). Разновидности ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами), бега в сочетании с остановками (на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и руку), изменением направления, темпа и ритма движения.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.), наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положениями рук; упражнения на гимнастической скамейке, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); прыжки на батуте с приземлением в различные положения (стойка, стойка на коленях, сед, лежа на животе, на спине и т.д.), с поворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов и более, с изменением положения частей тела в полетной фазе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков; прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени их выполнения (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.); чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость выполнения по сигналу из различных исходных положений (присед, сед, лежа и т.д.); бег в быстром темпе с переменой направления по сигналу (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя гимнастические скамьи, гимнастические стенки и канат, гимнастические предметы.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук

1. Отжимания от скамейки.
2. Подтягивания.
3. Метание тяжёлого мяча (2-3 кг).
4. Отжимания на скорость.
5. Из упора лежа одновременным толчком рук подскок вперед на дальность (в см).

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища

1. Из положения лежа на спине руки вверх – сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.

2. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической стенке (плече-туловищный угол — 90⁰).

3. Из упора присев – выпрыгивание руки вверх.

5. Из виса подтягивание рывками на перекладине за счет сгибательно-разгибательных движений.

6. И.П. – лежа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: замахи прямыми ногами и туловищем назад.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног

1. Прыжок вверх из упора присев со взмахом рук.

2. Бег 20 метров с ускорением.

3. Прыжки через препятствия (10 скамеек), сгибая ноги вперед, без остановок.

4. Прыжок через скамейку, стоя к ней боком (вправо-влево), с продвижением вперед.

5. Прыжки на двух с продвижением вперед (до 15 метров), ноги прямые.

6. Прыжки на двух с взмахом рук и продвижением назад, ноги прямые.

7. Напрыгивания на возвышение 40 – 50 см и соскок на прямые ноги с последующим отскоком.

8. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших учебных комбинаций без музыки и под музыку. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях: без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.

**Хореографическая подготовка**

Осуществляется хореографическая подготовка в урочной форме, в виде разминок классического народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных комбинаций. В среднем основная часть занятия по хореографии при любой продолжительности составляет около 80% общего времени, подготовительная – 10-15%. Заключительная – 5-10%.

Хореографическая подготовка предполагает выделение следующих этапов:

— этап по освоению элементов хореографической «школы»;

— базовой хореографической подготовки;

— «профилирующий» этап;

— этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов;

— «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, относятся:

— элементы классического танца у опоры, затем на середине в упрощенных условиях (отдельные движения);

— элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);

— элементы историко-бытовых танца: 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;

— владение навыком простейших прыжков;

— ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

— партерная хореография (на полу);

— подготовительные движения классического танца (деми плие, батман тандю и др.);

— народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;

— историко- бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счёта);

— современный танец (освоение подготовительных упражнений);

— владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;

— владение техникой отталкивания и приземления;

— владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;

— владение техникой поворота на одной и двух ногах.

Основным содержанием «профилирующего» этапа является освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Для «этюдного» этапа характерна этюдная работа, включающая виды:

1) Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);

2) Характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский);

3) Современный.

На этом этапе от спортсменов требуются навыки и умения абсолютного хореографического и артистического плана. Спортсмены должны уметь творчески выполнять двигательные задачи в строгих рамках «спортивной партитуры»: понимать выражать определённый образ, заданный авторами спортивной программы и приближать спорт к искусству.

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий для избранного вида спорта. Технику двигательных действий в акробатическом рок-н-роле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику исполнения акробатических элементов: подразделяющиеся на полу акробатические и акробатические элементы повышенной сложности.

В целом процесс технической подготовки в рок-н-роле направлен на освоение:

— техники основного хода, танцевальных фигур и их модификаций;

— техники акробатических элементов;

— техники взаимодействия в паре во время танцевания и выполнения акробатических элементов;

— различных по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве и времени, в разных фазах и ситуациях полета.

Наиболее важными базовыми навыками общего назначения являются:

— навык основного хода;

— навык сохранения необходимой динамической осанки;

— навык владения техникой отталкивания ногами (прыжок);

— владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной категории и сложности.

В процессе обучения технике основного хода необходимо акцентировать внимание на следующие факторы, предопределяющие эффективность и безопасность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле:

— способность во время исполнения программы «держать площадку» (исполнять соревновательную программу с минимальным продвижением по площадке, т.е. исполнять программу на одном месте);

— наличие чередования напряжения и расслабления во время исполнения основного хода (рациональность техники основного хода связана именно с внутримышечной координацией, которая обусловлена способность напрягать и расслаблять необходимые группы мышц, только в нужный момент);

— точность дифференцировки усилий и пространственных параметров движения маховой ноги на фазе выпрямления;

— мобильность суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при «ударных» нагрузках, компенсаторную функции при сохранении равновесия, степень свободы при выполнении амплитудных движений;

— рациональность положения центра тяжести тела спортсмена относительно площади опоры;

— мягкость и бесшумность постановки ног;

— выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе;

— вариативность техники основного хода.

Независимо от принадлежности элемента к какой-либо структурной группе или его сложности, спортсмен должен владеть универсальным навыком динамической осанки. Динамическая осанка – это сохранение заданного взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле, позволяющее эффективно решать поставленную двигательную задачу. В процессе базовой технической подготовки осваивают четыре возможные динамические осанки:

— прямая осанка с различными положениями рук;

— положение «прогнувшись» (открытая), а также «полусогнувшись» округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);

— положение «согнувшись»;

— положение в группировке и полугруппировке.

В основе формирования навыка сохранения динамической осанки лежит сложный механизм межмышечной координации, связанной с поочередным напряжением одних мышечных групп и относительным расслаблением других. Главным методическим требованием на занятиях по формированию динамических осанок, является необходимость при выполнении упражнения постоянно менять направление действия внешних сил. Здесь необходимо использовать правило – сначала воспроизвести позу, затем сохранять ее определенный промежуток времени при постоянном направлении действия внешних сил (чаще всего собственной силы тяжести, силы отягощений, действий партнеров), медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил.

Толчок ногами является своего рода энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-рола, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных упражнений, позволяющих сформировать технику и постепенно увеличивая нагрузку, совершать скоростно-силовую подготовленность спортсменов:

— прыжки на двух ногах на месте без взмаха рукам;

— прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;

— прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Для лучшего развития прыгучести нужно стремиться все упражнения выполнять с быстрым, упругим отскоком от опоры, чтобы движения не имели жимового, тягучего характера. При этом системное применение средств и методов развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания эффективнее по количественным и качественным показателям, чем разделенное, неупорядоченное применение тех же средств.

К специфическим базовым навыкам относятся: навыки вращения.

Одним из элементов вращательной подготовки является овладение поворотами и совершенствование функции вестибулярного аппарата. В связи с этим при конкретизации средств и методов необходимо учитывать, что по своему механизму и технике повороты распадаются на две принципиально разные формы: опорные или инерционные повороты безопорные и безинерционные повороты.

**Танцевальная техника**

1. Основной ход

Основной ход – это танцевальный шаг, на котором на котором исполняются все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится на хобби ход и конкурсной или прыжковый.

2. Основной ход на хобби-ходе

Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятия рок-н-роллом как частью танца, которым занимаются ради удовольствия, как хобби. В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона.

3. Основной ход на конкурсном ходу (прыжковый рок-н-ролл)

Конкурсный ход (прыжковый)- это скольжение опорной ноги («слип») во время исполнения другой ногой броска. Вес тела распределена мягких стопах, причём на полу стопа остаётся относительно плоской (возможно лёгкое касание пола пяткой); суставы стоп, коленей и бёдер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движения ног;

— освоение танцевания в паре по линиям танца на хобби-ходе,

Линия танца – это движение ног в определённой траекторией бросков и шагов.

Танцевальные позиции

— открытая позиция (позиция с контактом в одной руке) на хобби-ходе;

— закрытые позиции (с контактом в двух руках) на хобби-ходе: (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);

— простые танцевальные фигуры;

Танцевальные фигуры считаются простыми потому, что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). Верхняя смена, нижняя смена, америкэн-спин, теневая позиция, двойные ворота, флирт, бризель

— сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе;

Танцевальные фигуры, исполненные более чем на один основной ход (шибетюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил (корзиночка), многоножка).

— разучивание позиций и танцевальных фигур на конкурсном ходу.

Модификации конкурсного хода:

— «французский крест»;

— «швейцарский крест»;

— «голландский ход»;

— «квадрат»;

— «переходы»;

— диагонали (комбинация);

— комбинация (хопов);

— вертикальные прыжки при приземлении плие;

— двойные броски;

— «бабочка»;

— комбинация: полукрест, диагонали с точкой и без точки;

— комбинация поворотов и вращений;

— продвижение и перемещение на основном ходу с элементами акробатики;

— продвижение и перемещение на основном ходу.

Исполнение конкурсных программ на основном ходу с элементами акробатики;

Исполнение групповых конкурсных программ в категории «Формейшен».

**Профилирующая акробатическая подготовка**

Необходимость овладения сложными и разнообразными упражнениями акробатического рок-н-ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих элементов акробатического рок-н-ролла, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические качества и способности. Совершенное владение техникой базовых элементов – основа для овладения современными и перспективными комбинациями в акробатическом рок-н-ролле.

Группировка, перекаты. Кувырок вперёд, назад, мост гимнастический, шпагаты, стойка на трёх точках, колесо, колесо с поворотом, рондат.

## Планируемые результаты

Главным результатом программы является сплоченный детский коллектив с устойчивым интересом к выбранному виду деятельности. Пройдя все этапы образовательного процесса в коллективе, учащийся приобретает следующие знания, умения и навыки:

**Образовательные:**

**—** владеет правильной осанкой, развитыми природными данными, культурой движения рук и ног, хореографической памятью;

— эмоционально отзывчив на музыку, исполняет движения с танцевальной выразительностью;

— правильно выполняет упражнения классического экзерсиса, передаёт стиль, манеру и технику исполнения народного и эстрадного танцев;

— знает терминологию классического и народного танцев;

— самостоятельно сочинит простейшие танцевальные комбинации.

**Личностные:**

**—** имеет художественный вкус;

— умеет трудиться в художественном коллективе, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— использует полученные знания, умения и навыки в социальной среде.

**Метапредметные:**

— является любителем музыкально — хореографического искусства, разбирается в его специфике, умеет оценить хореографические произведения с позиции содержательности и художественности;

— имеет силу воли, самостоятелен, понимает значение результатов своего творчества;

— умеет анализировать и объективно оценивать результаты своего труда.

На основе данной программы формируется базовая культура личности ребенка, включающая в себя потребность в здоровом образе жизни, воспитание потребностей к труду, как к первой жизненной необходимости и способу достижения жизненного успеха, формирование целеустремленности, воспитание свободной личности, развитие духовных потребностей к самопознанию.

# Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Дата** | **Количество часов** | | **Тема занятия** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 |  | 2 |  | Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на тренировках. История рок-н-ролла. Музыка, ритмы, слушание музыки. |
| 2 |  | 1 | 1 | Схема разогрева. Освоение поклона. Простая пружинка, пружинка с разножкой. Базовые прыжки. Схема растяжки. Схема физической подкачки. |
| 3 |  | 0,5 | 1,5 | Освоение поклона. Пружинки, двойная пружинка. Простая прыжковая комбинация. Контрольные нормативы. |
| 4 |  |  | 2 | Освоение хобби-хода. Разница между хобби-ходом и прыжковым базовым ходом. |
| 5 |  |  | 2 | Начало освоения хопов. Прыжковая комбинация. |
| 6 |  |  | 2 | Освоение хопов. Освоение хобби-хода. Повторение комбинация. Введение прыжковой разминки. |
| 7 |  | 0,5 | 1,5 | Освоение хопов. Перемещения в хобби-ходе. Перевод прыжковой комбинации на хопы. |
| 8 |  |  | 2 | Повторение изученного материала. |
| 9 |  | 0,5 | 1,5 | Освоение работы рук в парном танце. |
| 10 |  |  | 2 | Работа рук, наложение на хобби-ход. Отработка комбинации в хопах. |
| 11 |  |  | 2 | Введение комплекса на равновесие и координацию движений. |
| 12 |  | 0,5 | 1,5 | Начало освоение кик-степа. |
| 13 |  |  | 2 | Освоение кик-степа. Работа у скамьи. |
| 14 |  |  | 2 | Техника ног у скамьи и у станка. Кик-степ. |
| 15 |  |  | 2 | Переход от хопов к кик-степу. Разворот в перемещениях на хобби-ходе. |
| 16 |  |  | 2 | Работа руки в хобби-ходе в перемещениях. |
| 17 |  |  | 2 | Начало освоение кикболченч. |
| 18 |  |  | 2 | Освоение кикболченч. Комплекс для передних мышц бедра. |
| 19 |  |  | 2 | Освоение кикболченч. Начало освоения прыжкового базового хода. |
| 20 |  |  | 2 | Соединение кик-степа и кикболченч. Работа у станка. |
| 21 |  |  | 2 | Соединение кикболченч и хопов. Базовый прыжковый ход без кик-степа. |
| 22 |  |  | 2 | Переход на более быстрый музыкальный темп. |
| 23 |  |  | 2 | Диагональные хопы. |
| 24 |  |  | 2 | Освоение правой и левой диагонали в хопах и через кик-степ. |
| 25 |  |  | 2 | Дополнение изученной комбинации диагоналями. |
| 26 |  |  | 2 | Базовый прыжковый ход в медленном темпе. |
| 27 |  |  | 2 | Работа рук в базовом прыжковом ходе. |
| 28 |  |  | 2 | Переложение комбинации на прыжковый ход. |
| 29 |  |  | 2 | СФП в состязательном формате. Соревнования. |
| 30 |  |  | 2 | Отработка комбинации на прыжковом ходу в ускоренном темпе. |
| 31 |  |  | 2 | Диагонали без постановки ноги. |
| 32 |  |  | 2 | Диагонали с одной и двумя точками. |
| 33 |  | 1 | 1 | Повороты на месте: на кикболченч. |
| 34 |  |  | 2 | Повороты на месте: на кик-степ. |
| 35 |  |  | 2 | Закрепление пройденного материала. |
| 36 |  | 1 | 1 | Добавление новых элементов в комбинацию. Отработка комбинации. Элементы строевой подготовки. |
| 37 |  | 0,5 | 1,5 | Вращения: на первый кик-степ. |
| 38 |  |  | 2 | Вращения: на второй кик-степ. |
| 39 |  | 1 | 1 | Отработка пройденного материала. Короткие простые последовательности элементов, работа над координацией. |
| 40 |  |  | 2 | Работа рук. Короткие последовательности элементов с работой рук. |
| 41 |  |  | 2 | Вращения: полтора оборота на второй кик-степ. |
| 42 |  |  | 2 | Отработка вращений. Перемещения на базовом ходу. |
| 43 |  |  | 2 | Перемещения на базовом ходу с поворотами и вращениями. Смена направления движения. |
| 44 |  |  | 2 | Отработка пройденного материала. |
| 45 |  | 1 | 1 | Начало работы над формейшеном. Схема рисунка. |
| 46 |  | 0,5 | 1,5 | Вращения: двойной оборот без пружинки. |
| 47 |  |  | 2 | Двойной оборот без пружинки. Встраивание в ритм танца. |
| 48 |  |  | 2 | Голландский ход, французский крест. |
| 49 |  |  | 2 | Швейцарский крест. |
| 50 |  |  | 2 | Отработка изученного материала. |
| 51 |  |  | 2 | Работа над формейшеном. Дополнение рисунка новыми перемещениями. |
| 52 |  |  | 2 | Формейшн: детализация связок новыми элементами. |
| 53 |  | 1 | 1 | Основа работы в паре. Принципы работы партнёра и партнёрши. Взаимодействия. |
| 54 |  |  | 2 | Техника ног и рук в паре. Формейшн. |
| 55 |  | 1 | 1 | Танцевальные элементы. Стилизация танца. Обогащение формейшена стилевыми элементами. |
| 56 |  |  | 2 | Верхняя и нижняя смены в паре. |
| 57 |  |  | 2 | Вращения в паре. |
| 58 |  |  | 2 | Отработка пройденного материала. Формейшн. |
| 59 |  |  | 2 | Простые комбинации в паре. Формейшн. |
| 60 |  |  | 2 | Отработка синхронности выполнения комбинации. |
| 61 |  | 1 | 1 | Элементарная акробатические элементы в паре. Освоение колеса. |
| 62 |  | 1 | 1 | Освоение колеса. Встраивание акробатических элементов в рисунок танца. |
| 63 |  |  | 2 | Строевая подготовка. Прохождение рисунка танца простыми переходами. |
| 64 |  | 1 | 1 | Взаимодействие с залом и зрителем. Эмоции в танце за счёт мимики и работы тела. |
| 65 |  | 1 | 1 | Отработка формейшена в непривычных вариантах ориентации. Уход от зеркала. |
| 66 |  |  | 2 | Повторение пройденного материала. |
| 67 |  | 1 | 1 | Разучивание простой парной комбинации для отельных пар. Формейшн. |
| 68 |  | 1 | 1 | Работа перед зрителем (привлечение родителей и педагогов). |
| 69 |  |  | 2 | Отработка программы. |
| 70 |  |  | 2 | Сдача аттестационных нормативов. Отработка формейшена. |
| 71 |  | 2 |  | Анализ проделанной работы с воспитанниками. |
| 72 |  |  | 2 | Концерт, открытое занятие |
| **Итого** | | **20** | **124** | **144 часа** |

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

— зал, оборудованный зеркалами и хореографическими станками, костюмерная, сценические костюмы;

— репетиционная форма: спортивная одежда, специальная танцевальная обувь;

— технические средства (ноутбук, акустические колонки, мультимедийный проектор, интернет источники, DVD носители);

— специальный инвентарь (коврики, скакалки, предметные игрушки).

Для осуществления цели и поставленных задач в образовательном процессе используются: интернет ресурсы, CD и DVD информация, видеопрезентации, методические пособия, диагностический материал (анкеты карты, социальные опросы).

## 2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется начальный, текущий и итоговый контроль.

Начальный контроль — проводится в начале учебного года с целью диагностики имеющихся знаний и умений обучающихся.

Форма оценки:

— собеседование с воспитанниками и родителями;

— практическое выполнение задания.

Текущий контроль — проводится в середине учебного года, применяется для оценки качества усвоения материала.

Форма оценки:

— творческие задания;

— текущие тестовые задания;

— открытое занятие.

Итоговый контроль — проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы, реализации поставленных задач в обучении, воспитании и развитии и соотнесения полученного результата с целью образовательной программы.

Имеет различные формы:

— диагностическое анкетирование;

— зачетное занятие;

— открытое занятие;

— концертное выступление;

— творческий отчёт.

## 2.4. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы. Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Методические указания** |
| 1. | Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения. |
| 2. | Мост, держать 3 сек. | Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушения равновесия, неуверенный выход в мост, сбавка от 0,5 до 1,0 балла. |
| 3. | Шпагаты в трех положениях – правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными в стороны ногами) | Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног – сбавка от 0,5 до 1,0 баллов. |
| 4. | Переворот (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке. | Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования — 0,5 балла, значительное -1,0. |
| 5. | Стойка на носке одной ногой, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх – наружу. | Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождение с места, подскока и др.). |
| 6. | Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята. | Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия. |
| 7. | Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положении 2 сек. | При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0, 5 баллов. |
| 8. | Бег на 200 метров с высокого старта. | Бег проводится в зале. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат. |
| 9. | Прыжок в длину с места: толчок двумя ногами. | Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат. |
| 10. | Прыжок вверх без взмаха руками. Прыжок вверх со взмахом руками. | Высота прыжка изменяется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат. |
| 11. | Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке. | Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90 град., оценивается по числу поднимания ног. |
| 12. | Вис углом на гимнастической стенке (с удержанием). | Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град. |
| 13. | Подтягивание на руках в висе на перекладине. | Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний. |
| 14. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Угол и сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий. |
| 15. | Прыжки в упоре лежа. | Туловище прямое. Толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков. |
| 16. | Складывание из положения лежа на спине (за 1 мин.). | Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных складываний. |
| 17. | Прыжки со скакалкой. | Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту. |
| 18. | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами. | Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков в минуту. |

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | | | |
| **10,0** | **9,0** | **8,0** | **7,0** |
| Наклон вперед из седа, ноги вместе. Держать 3 сек. | Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног | Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками | Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками | Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты |
| Мост. Держать 3 сек. | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град. |
| Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой) | Голени и бедра плотно прилегают к полу | Голени и бедра недостаточно прилегают к полу | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град. | Ноги разведены на 145 град. И касаются пола лодыжками |
| Переворот (выкрут) палки назад-вперёд (см) | 24 | 28 | 32 | 36 |
| Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек) | 6,0 | 5,0 | 3,0 | 1,0 |
| Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (сек.) | 15,0 | 13,0 | 10,0 | 5,0 |
| Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек. | Носок свободной ноги выше головы | Носок свободной ноги на уровне подбородка | Носок свободной ноги на уровне груди | Свободная нога поднята на 90 град. |

## 2.5. Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы.

Основной формой обучения является **занятие**. При этом используются беседы, опросы, концерты, упражнения, импровизация, наблюдение. В зависимости от возрастных, психофизиологических особенностей детей, уровня сформированности их интересов и наличия способностей определяются формы, методы, приемы организации образовательного процесса.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

**Метод использования слова (словесный)** — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

**Метод наглядного восприятия** — способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

**Метод практического обучения** — в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Аналитический метод** — сравнение и обобщение разученного материала.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

**Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод также применяется при изучении сложных движений.

В основе многообразных форм занятий имеются общие характеристики:

— каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;

— любое занятие состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;

— построение учебного занятия осуществляется в определенной логике, зависящей от его цели и типа.

Учебные занятия группируются на основе единства педагогических целей:

— по получению новых знаний и умений, цель которых – первичное получение знаний,

— по закреплению знаний и умений,

— по обобщению и систематизации знаний и умений, применению знаний и умений с целью выработки способности переносить знания и умения в новые условия, контролю и коррекции знаний, необходимых для проведения оценки результатов деятельности каждого учащегося.

Используются интерактивные методики: коллективное решение творческих задач, импровизация.

Важным условием правильной организации учебно-воспитательного процесса является выбор педагогом рациональной и доступной системы методов и приемов обучения.

Применяются следующие принципы обучения: доступность, последовательность, сотрудничество.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой метод.

Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность успешно взаимодействовать с учащимися, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Ведущей технологией применяемой на занятиях хореографией, является групповая технология. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности. Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого. Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на микрогруппы. Каждой дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд или комбинацию. Через определённое время, каждая группа показывает свой вариант комбинации или этюда. Ведётся обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества: учение без принуждения, право на свою точку зрения, право на ошибку, успешность, сочетание индивидуального и коллективного воспитания. Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, создаётся нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, веселье.

Здоровьесберегающие технологии.

По определению Н.К. Смирнова, — это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Формирование правильной техники исполнения движений создает совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Учащиеся учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. Это способствует общему оздоровлению ребенка.

Технология коллективной творческой деятельности.

Это технология, при использовании которой, достижение творческого уровня является приоритетной целью. Данная технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Задачи технологии:

— выявить, учесть, развить творческие способности детей и приобщить их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, который можно фиксировать (изделие, модель, макет, сочинение, произведение, исследование и т.п.);

— воспитание общественно-активной творческой личности, которое и способствует организации социального творчества, направленного на служение людям в конкретных социальных ситуациях.

Информационные технологии.

Данная технология используется не только как образовательная, для демонстрации видеоматериалов, презентаций, но и а как вспомогательная для обеспечения материально- технического оснащения.

Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений воспитанников. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии. Применение компьютера позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, фото и видеоматериалы коллектива. Компьютер даёт возможность: активно использовать доступ в глобальную сеть Интернет; эффективно осуществлять поиск и переработку информации; пользоваться почтовыми услугами Интернета; поддерживать контакты и осуществлять деловое общение.

## 2.6. Список литературы

* + 1. Давыдов В.Ю., Полеткин И.И., Краснова Г.О. Обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой»: научно-методическое пособие/Волгоград: ВГАФК, 2000
    2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высш.спец.физкульт.учеб.заведений/СПб, М., Краснодар: Лань, 2004
    3. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Всемирная Конфедерация рок-н-ролла/ М.: ФАРР, 2009
    4. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Федерация акробатического рок-н-ролла, редакция № 6/ М.: ФАРР, 2009