

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Калининграда Дом детского творчества «Родник»

РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 5 от «26» июня 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ДДТ «Родник»
/Косенков О.Н./
Приказ № 61-о от «27» июня 2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатический рок-н-ролл II»
Уровень повышенный
Учебно-тренировочная подготовка
направленность: **физкультурно-спортивная**
возраст детей: **8-18 лет**
срок реализации программы: **3 года**

Программу составили:
Костюкова А.С.
Лаане Е.В.
Янковская А.В.,
педагоги дополнительного
образования

г. Калининград

2018 г.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Калининграда Дом детского творчества «Родник»

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл II». Учебно-тренировочная подготовка.
Направление программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Костюкова А.С. Лаане Е.В. Янковская А.В.
Год разработки	2018
Где, когда и кем утверждена программа	Программа рассмотрена на заседании педагогического совета № 5 от 26.06.18, утверждена приказом № 61-о от 27.06.18
Уровень программы	Повышенный (учебно-тренировочная подготовка)
Цель	Способствовать всестороннему развитию личности, содействовать личностному развитию обучающихся путем занятий спортивными танцами.
Задачи	Образовательные: 1. Усовершенствовать технические возможности исполнителя танца. 2. Углубить специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в акробатическом рок-н-ролле. Развивающие: 1. Способствовать развитию эстетических качеств (музыкальности, пластичности, выразительности, артистизма). 2. Поддерживать развитие самостоятельности и ответственности. 3. Предоставить возможность развития физической выносливости. 4. Дать представление об анализе структуры выступления и тренерской практике Воспитательные: 1. Воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств. 2. Воспитывать гендерную культуру учащихся. 3. Формировать уважительное отношение ко всем участникам творческого объединения и зрителям.
Сроки реализации	3 года
Ожидаемые результаты	Совершенствование индивидуального танца и при работе в парах, развитие физической силы, выносливости организма и хореографических навыков
Количество часов	1-й, 2-й, 3-й год обучения - 6 часов в неделю - 216 часов в год
Возраст обучающихся по программе	8-18 лет, условие зачисления - освоенная программа по базовому уровню подготовки
Форма обучения	Очная
Формы занятий	Групповые
Условия реализации программы	Оборудованный станком, зеркалами кабинет площадью 37,7 м ² , скамьи гимнастические, спортивные маты, другое спортивное оборудование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы. Сегодня акробатический рок-н-ролл в России – это вид спорта, официально признанный Олимпийский комитетом Госкомспорта России, доступный практически всем слоям населения.

Занятия акробатическим рок-н-роллом, как и другим видом спорта, прежде всего, укрепляет здоровье, повышает выносливость организма, воспитывает физическую культуру. Умение владеть своим телом, хорошая координация движений, физическая выносливость – все это достигается благодаря занятиям парной акробатикой совместно с динамичным танцем.

Четкий ритм музыки развивает координацию движений, слух, умение двигаться ритмично. Особенность рок-н-ролла в том, что наряду с чисто спортивным уклоном (акробатические элементы и трюки), рок-н-ролл все же остается танцем, частью искусства, следовательно, развивает у учащихся художественный вкус, способность фантазировать, самостоятельно и творчески мыслить. Именно в этом заключается педагогическая целесообразность данной дополнительной общеразвивающей программы. Освоение сложных элементов и движений направить на формирование таких черт характера как терпение, настойчивость, трудолюбие.

Рок-н-ролл танец парный, что дает возможность детям учиться общаться друг с другом с самого раннего возраста. Партнер и Дама – так в танцевальной среде называют две составляющие одной пары. Умение работать в команде, сопереживать, уступать, понимать друг друга – все эти качества закладываются на самых первых занятиях по акробатическому рок-н-роллу. Постоянная работа и совершенствование указанных качеств не прекращается на всех этапах обучения танцу.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы от аналогичных существующих в том, что в состав творческого объединения входят ребята разного возраста. Благодаря этому, у старших учащихся появляется возможность помогать младшим, а младшим учиться навыкам и умениям у более опытных ребят. Организация совместного отдыха в летних спортивных лагерях, совместное проведение досуга, участие в соревнованиях различного уровня сплачивает творческий коллектив, и дает возможность детям проявить и развить свои лучшие качества.

В составе творческого объединения занимается немало талантливых, одаренных ребят.

Работа с одаренными детьми предполагает решение следующих задач:

1. Способствовать воспитанию человека - творца, создателя и новатора, способного разрешать возникающие социальные и профессиональные проблемы нестандартно, инициативно, грамотно.
2. Развивать талант одаренных детей, формировать творческие способности личности при освоении системы знаний, умений, навыков.
3. Содействовать развитию творческих качеств личности воспитанников в русле личностно-ориентированного подхода.

Принципы педагогической деятельности в работе с одаренными детьми:

1. Углубленное изучение тех проблем, которые выбраны самими учащимися.
2. Насыщенность учебного материала заданиями открытого типа.
3. Поощрение результатов, которые бросают вызов существующим взглядам и содержат новые идеи.
4. Поощрение использования разнообразных форм предъявления и внедрения в жизнь результатов работы.
5. Поощрение движения к пониманию самих себя, сходства и различия с другими, признанию своих способностей.
6. Оценка результатов работы на основе критериев.

Обязательным условием формирования у одаренного ребенка чувства успешности – обеспечение его участия в различных конкурсах.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: всестороннее гармоническое развитие личности, содействие личностному развитию учащихся путем занятий спортивными танцами.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

1. Совершенствовать базовые навыки индивидуального танца и при работе в парах
2. Усилить технические возможности исполнителя танца.
3. Сформировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в акробатическом рок-н-ролле.

Развивающие:

1. Способствовать развитию эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности, артистизма).
2. Поддерживать развитие самостоятельности и ответственности.
3. Предоставить возможность развития физической выносливости.

Воспитательные:

1. Воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.
2. Воспитывать гендерную культуру учащихся.
3. Формировать уважительное отношение ко всем участникам творческого объединения.

Принципы отбора содержания.

Программа физкультурно-спортивной направленности основывается на **принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.**

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность воспитанников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя. Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе, в том числе в подростковом возрасте, перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные (достижение определенного уровня биологического созревания, физического и сексуального развития), социально-культурные (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), социально-психологические (становление самосознания личности, её самоопределение в жизни) задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность обучающихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям региона, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

Принцип коллективности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивного направленных самопознания, само-определения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогами и обучающимися.

Реализация *принципа патриотической направленности* предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно-значимых явлений и предметов; стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действие, приносящие благо Отечеству; собственных действий обучающегося по отношению к Отечеству).

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» подростка в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел – реализация – рефлексия.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и

ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе». Основная идея программы физкультурно-спортивной направленности состоит в том, что она нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а потом уже на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому данная деятельность строится вокруг доступных и довольно синтетических видов спортивных занятий.

Форма обучения – очная.

Форма и методы занятий: в разновозрастных группах занимается от 10 до 15 человек, в зависимости от целей занятия педагогами дополнительного образования используются *групповая, подгрупповая, индивидуальная* формы организации занятий.

Учебно-тренировочная подготовка длится три года и начинается после окончания начальной подготовки, возраст обучающихся 11-18 лет.

Цель: образовательно-развивающая деятельность с детьми, у которых уже сформировался интерес к этому направлению. Ребята углубленно занимаются спортивными танцами, активно и целенаправленно участвуют в конкурсах различного уровня.

Возраст детей: дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 11 до 18 лет. Для занятий по данной программе принимаются обучающиеся, прошедшие начальную подготовку. В отдельных случаях допуск к учебно-тренировочному периоду возможен, если обучающихся занимался ранее по схожему направлению, допуск в таком случае возможен по итогам вступительных испытаний, который организуют педагоги в индивидуальном порядке. Допуском к началу занятий является справка от педиатра о состоянии здоровья ребенка.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы - 3 года. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 17 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 31 августа (внеаудиторные занятия).

Количество аудиторных часов в 1-ый, 2-ой и 3-ий года обучения составляет 216 часов соответственно.

В 1-ый и 2-ой и 3-ий год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Продолжительность одного академического часа составляет:

- для детей дошкольного возраста и младших школьников 30 минут;
- для школьников 5-11 классов – 45 минут.

После 30-45 минут занятий организуется перерыв 10 минут.

В летний период (внеаудиторная занятия) проводятся в разных видах и формах: экскурсии, участие в работе летней школы, летнего лагеря, участие в организации праздников и развлечений, отдых в спортивном летнем лагере, самостоятельная работа.

Прогнозируемые результаты и механизм оценивания результатов дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл»:

для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде промежуточной аттестации в конце каждого года обучения.

Для контроля знаний, умений, навыков используются: открытые занятия, участие в мероприятиях и праздниках Дома Детского творчества «Родник», участие в городских мероприятиях, итоговых концертах в конце учебного года.

Ожидаемые результаты (1-3 года обучения)

К концу учебного курса учащиеся будут знать и владеть:

- технику исполнения акробатических элементов в паре;
- основные принципы страховки и само страховки при исполнении акробатических элементов;
- правила соревнований.

Уметь и владеть:

-сложными специфическими движениями в акробатическом рок-н-ролле, требующими специальной физической подготовки;

- владеть навыками силовой подготовки;
- набором акробатических элементов;
- самостоятельно работать в паре.

Развить:

- выдержку, самообладание и силу воли;
- индивидуальность;
- синхронность при исполнении всех танцевальных фигур и акробатических элементов;
- артистизм и эмоциональность;
- умение выступать на публике.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Предметная диагностика включает: зачетное занятие; педагогическое наблюдение; опрос; тесты.

Для проверки освоения программы педагог на каждом занятии осуществляет текущий контроль методом педагогического наблюдения. Промежуточный контроль осуществляется после прохождения основных разделов программы. Итоговый контроль проводится во время проведения открытого занятия, участие детей в выступлениях различного уровня.

Основными критериями оценки результатов освоения программы являются:

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

Формы подведения итогов реализации программы:

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

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения образовательной программы в середине учебного года. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Итоговая аттестация учащихся проводится в конце шестого года обучения в форме участия в областных, Всероссийских соревнованиях.

Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся:

- Индивидуальная.
- Фронтальная.
- Индивидуально-групповые.

Индивидуальные формы работы:

- индивидуальные занятия;
- защита творческой работы;
- персональные выступления;
- сольные концерты.

Групповые:

- творческие мастерские;
- премьеры;
- интегрированные занятия.

Межгрупповые:

- смотры; соревнования; конкурсы; фестивали; дискуссии.

Педагогом дополнительного образования используются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видеоматериалов и литературы.

Форма обучения - очная.

Формы проведения занятий – аудиторные: учебное занятие, выступление, защита творческой работы.

Программа предполагает изучение теоретического материала и практическую деятельность учащихся. Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы. *Теоретические занятия* предусматривают проведение инструктажа, демонстрацию движений, объяснение заданий. *Практические занятия* проходят в форме выполнения практических упражнений, тренировок, конкурсов, соревнований, показательных выступлений. Отбор и включение в занятия различных форм и методов происходит с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.
- Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой.
- Пространственно-предметная среда: спортивные снаряды, секундомер, зеркала, станок, гимнастическая скамья и т.д. Материально-технические: спортивные маты, музыкальный центр. Компакт-диски с обучающими и информационными программами по основным темам программы. Видеоуроки. Архив видео и фотоматериалов. Методические разработки занятий, УМК к программе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го, 2-го и 3 -го года обучения повышенный уровень

1 год обучения повышенный уровень					
№ п.п.	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I.	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> - развитие и совершенствование собственно-силовых способностей; - упражнения для развития активной гибкости; - развитие и совершенствование пассивной гибкости; - упражнения для развития скоростно-силовых способностей; - развитие и совершенствование быстроты; - воспитание точности выполнения движений; - развитие координационных способностей. - воспитание сохранения устойчивости тела (динамическое равновесие)	33,5	9	24,5	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, открытые занятия; отчетные концерты; соревнования
II.	<i>Техническая и специальная техническая подготовка:</i> - совершенствование техники основного хода; - совершенствование ведения партнерши; - совершенствование техники движения рук; в паре; - закрепление и совершенствование техники танцевальных движений; - закрепление и совершенствование техники синхронного исполнения танцевальных движений; - работа над акробатическими элементами.	50	14	36	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, открытые занятия; отчетные концерты; соревнования
III.	<i>Хореографическая и акробатическая подготовка:</i> -элементы классического танца; - сед на бедра; - элементы современного танца; - сед на колено; сед на руки	10,5	3,5	7	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
IV.	<i>Подведение итогов. Контроль ЗУН</i>	2	1	1	Отчетные концерты; соревнования
V.	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> - развитие и совершенствование собственно-силовых способностей; - упражнения для развития активной гибкости; развитие и совершенствование пассивной гибкости; упражнения для развития скоростно-силовых способностей; - развитие и совершенствование быстроты; - воспитание точности выполнения движений; - развитие координационных способностей;	51,5	15	36,5	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, открытые занятия; отчетные концерты; соревнования

	- воспитание сохранения устойчивости тела (динамическое равновесие)				
VI.	<i>Техническая и специальная техническая подготовка:</i> - совершенствование техники основного хода; совершенствование ведения партнерши; - совершенствование техники движения рук; в паре; - закрепление и совершенствование техники танцевальных движений; - закрепление и совершенствование техники синхронного исполнения танцевальных движений; - работа над акробатическими элементами.	48	14	34	Разбор и анализ, наблюдение, зачет, открытые занятия;
VII.	<i>Хореографическая и акробатическая подготовка:</i> -элементы классического танца; - сед на бедра; -элементы современного танца; - сед на колено; сед на руки	12,5	4,5	8	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
VIII.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	4		4	Отчетные концерты; соревнования
IX	<i>Судейская практика</i>	2	0,5	1,4	Разбор и анализ, наблюдение
X	<i>Подведение итогов. Контроль ЗУН</i>	2	1	1	отчетные концерты; соревнования
	За календарный год (аудиторные занятия)	216	62,5	153,5	
	Летний период (внеаудиторные занятия)	72	0	72	

2 год обучения повышенный уровень

№ п.п.	Разделы.	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> - развитие и совершенствование собственно-силовых способностей; - развитие и совершенствование пассивной гибкости; - развитие и совершенствование быстроты; - развитие координационных способностей.	29,5	6	23,5	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
II	<i>Техническая и специальная техническая подготовка:</i>	37	10	27	Разбор и анализ,

	- совершенствование техники основного хода; совершенствование ведения партнерши; - совершенствование техники движения рук; в паре; - закрепление и совершенствование техники танцевальных движений; - закрепление и совершенствование техники синхронного исполнения танцевальных движений; - работа над акробатическими элементами.				наблюдение, зачет
III	<i>Хореографическая и акробатическая подготовка:</i> -элементы классического танца; - сед на бедра; -элементы современного танца; - сед на колено; сед на руки	17,5	5,5	12	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
IV	<i>Восстановительные мероприятия</i>	6		6	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
V	<i>Подведение итогов. Контроль ЗУН</i>	2	1	1	Соревнования, показательные выступления
VI	<i>Судейская практика</i>	4	1	3	анализ, наблюдение
VII	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> - развитие и совершенствование собственно-силовых способностей; - развитие и совершенствование пассивной гибкости; - развитие и совершенствование быстроты; - развитие координационных способностей.	39,5	13	26,5	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
VIII	<i>Техническая и специальная техническая подготовка:</i> - совершенствование техники основного хода; совершенствование ведения партнерши; - совершенствование техники движения рук; в паре; закрепление и совершенствование техники танцевальных движений; закрепление и совершенствование техники синхронного исполнения танцевальных движений; работа над акробатическими элементами.	56	16	40	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
IX	Хореографическая и акробатическая подготовка: -элементы классического танца; - сед на бедра; -элементы современного танца; - сед на колено; сед на руки	16	4	12	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
X	<i>Восстановительные мероприятия</i>	4,5		4,5	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
XI	<i>Подведение итогов. Контроль ЗУН</i>	2	1	1	Соревнования, показательные выступления
XII	<i>Судейская практика</i>	2	0,5	1,5	анализ,

					наблюдение
Итого за учебный год (аудиторные занятия)		216	58	158	
Летний период (внеаудиторные занятия)		72	0	72	
Итого за календарный год		288	58	230	
3 год обучения повышенный уровень					
№ п.п.	Разделы.	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> - развитие и совершенствование собственно-силовых способностей; - развитие и совершенствование пассивной гибкости; - развитие и совершенствование быстроты; - развитие координационных способностей.	29,5	6	23,5	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
II	<i>Техническая и специальная техническая подготовка:</i> - совершенствование техники основного хода; - совершенствование ведения партнерши; - совершенствование техники движения рук; в паре; - закрепление и совершенствование техники танцевальных движений; - закрепление и совершенствование техники синхронного исполнения танцевальных движений; - работа над акробатическими элементами.	37	10	27	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
III	Хореографическая и акробатическая подготовка: -элементы классического танца; - сед на бедра; -элементы современного танца; - сед на колено; сед на руки	17,5	5,5	12	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
IV	<i>Восстановительные мероприятия</i>	6		6	
V	<i>Подведение итогов. Контроль ЗУН</i>	2	1	1	Соревнования, показательные выступления
VI	<i>Судейская практика</i>	4	1	3	анализ, наблюдение
VII	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> – развитие и совершенствование собственно-силовых способностей; – развитие и совершенствование пассивной гибкости;	33,5	7	26,5	Разбор и анализ, наблюдение,

	– развитие и совершенствование быстроты; – развитие координационных способностей.				зачет
VIII	<i>Техническая и специальная техническая подготовка:</i> - совершенствование техники основного хода; - совершенствование ведения партнерши; - совершенствование техники движения рук; в паре; - закрепление и совершенствование техники танцевальных движений; - закрепление и совершенствование техники синхронного исполнения танцевальных движений; - работа над акробатическими элементами.	56	16	40	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
IX	Хореографическая и акробатическая подготовка: -элементы классического танца; - сед на бедра; -элементы современного танца; - сед на колено; сед на руки	16	4	12	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
X	<i>Восстановительные мероприятия</i>	4,5		4,5	Разбор и анализ, наблюдение, зачет
XI	<i>Подведение итогов. Контроль ЗУН</i>	2	1	1	Соревнования, показательные выступления
XII	<i>Судейская практика</i>	8	2	6	анализ, разбор наблюдение
Итого за учебный год (аудиторные занятия)		216	53,5	162,5	
Летний период (внеаудиторные занятия)		72	0	72	
Итого за календарный год		288	53,5	234,5	

Календарный учебный график

1. Календарный год включает в себя каникулярное время и делится на **учебный период** с 17 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и **летний период** с 1 июня по 31 августа (занятия в летнем оздоровительном лагере и самостоятельная подготовка).

2. Продолжительность учебного периода в МАУДО ДДТ «Родник».

Начало учебного периода: 17 сентября 2018 года

Окончание учебного периода – 31 мая 2019 года

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель

Каникулярный период - 1 неделя с 30.12.18 по 08.01.19.

3. Продолжительность летнего периода

Начало периода - 1 июня 2019 года

Окончание периода - 31 августа 2019 года

Продолжительность летнего периода (внеаудиторные занятия) – 14 недель

4. Комплектование групп – с 1 сентября по 15 сентября

Направленность	Год обучения	месяцы и даты	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь				Декабрь				
			27.8	3.9	10.9	17.9	24.9	1.10	8.10	15.10	22.10	29.10	5.11	12.11	19.11	26.11	3.12	10.12	17.12	24.12	31.12
		Номера учебных недель	2.9	9.9	16.9	23.9	30.9	7.10	14.10	21.10	28.10	4.11	11.11	18.11	25.11	2.12	9.12	16.12	23.12	30.12	6.1
		Объединение		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Физкультурно-спортивная	1	Рок-н-ролл	н	н	н	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	с
Физкультурно-спортивная	2	Рок-н-ролл	н	н	н	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	с
Физкультурно-спортивная	3	Рок-н-ролл	н	н	н	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	с
Физкультурно-спортивная	1	Рок-н-ролл II	н	н	н	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	с
Физкультурно-спортивная	2	Рок-н-ролл II	н	н	н	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	с
Физкультурно-спортивная	3	Рок-н-ролл II	н	н	н	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	с

Направленность	Год обучения	месяцы и даты	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август					
			7.1	14.1	21.1	28.1	4.2	11.2	18.2	25.2	4.3	11.3	18.3	25.3	1.4	8.4	15.4	22.4	29.4	6.5	13.5	20.5	27.5	3.6	10.6	17.6	24.6	1.7	8.7	15.7	22.7	29.7	5.8	12.8	19.8	26.8
		Номера учебных недель	13.1	20.1	27.1	3.2	10.2	17.2	24.2	3.3	10.3	17.3	24.3	31.3	7.4	14.4	21.4	28.4	5.5	12.5	19.5	26.5	2.6	9.6	16.6	23.6	30.6	7.7	14.7	21.7	28.7	4.8	11.8	18.8	25.8	31.8
		Объединение	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Физкультурно-спортивная	1	Рок-н-ролл	у	А	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	н	н
Физкультурно-спортивная	2	Рок-н-ролл	у	А	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	н	н
Физкультурно-спортивная	3	Рок-н-ролл	у	А	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	н	н
Физкультурно-спортивная	1	Рок-н-ролл II	у	А	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	н	н
Физкультурно-спортивная	2	Рок-н-ролл II	у	А	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	н	н
Физкультурно-спортивная	3	Рок-н-ролл II	у	А	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	н	н

Условные обозначения

- ведение занятий по расписанию
- самостоятельная подготовка
- аттестация
- набор

5. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 9.00 до 20.00 час.

Количество учебных смен: 2 смены 1 смена: 9.00 – 14.00 ч. 2 смена: 14.30 – 20.00 ч.

6. Объем образовательной нагрузки:

Количество учебной нагрузки на одну группу:

1-3 год обучения повышенный уровень: 6 часов в неделю, что составляет учебный период -216. в год.

Занятия проводятся – по группам, индивидуально или всем составом объединения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАУДО ДДТ «Родник».

7. Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка)

В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных видах и формах: игра – КВН, театрализованной игры – инсценировки, участие в работе летней школы, летнего лагеря, участие в организации праздников и развлечений, самостоятельная работа.

8. Родительские собрания проводятся в творческих объединениях Дома детского творчества по усмотрению педагогов дополнительного образования не реже двух раз в год.

СОДЕРЖАНИЕ
дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл II»
Учебно-тренировочная подготовка.

1 год обучения повышенный уровень

Общая физическая подготовка.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты. 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. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с метрового трамплина «солдатином», с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, футбол и др.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших групп усложнять изменением исходных положений, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, на пятках, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360°.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; различные эстафеты и игры с бегом и прыжками; используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойке на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - поднимание на носки (на время за 10сек -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом

отдыха 1-3 мин).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах, то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета. Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа, прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком).

Круговая силовая (серия физических упражнений на разные группы мышц на время); танцевание программы с физическими упражнениями несколько раз подряд.

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (под медленную музыку, без музыки), включающих базовые элементы и различные смены акробатического рок-н-ролла с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (с отягощением, несколько раз подряд без остановки).

Специальная техническая подготовка.

Воспитанники этой группы - это сложившийся в течение нескольких лет коллектив, состоящий из ребят, которые увлечены спортивным танцем и не мыслят своей жизни без выступлений, соревнований и творчества. Спортсмены, которые много лет занимаются танцем, имеют большой запас технических возможностей, как в танце, так и в акробатической подготовке. В работе с этой группой используется более индивидуальный подход к каждой паре. Но вместе с этой индивидуальностью существуют и общие принципы, на которых строится занятие в основной группе:

1. Продолжение совершенствования техники ног, техники рук, основного шага. Различные комбинации упражнений позволяют развивать резкость основного шага, точность и проработанность основных долей, выносливость.

2. Совершенствование танца и танцевальных фигур включает в себя работу по их отработке и освоению еще более сложных танцевальных движений. На данном этапе возможности учащихся позволяют строить занятия различным образом, чтобы добиться желаемого результата. Это и отработка танца под медленную музыку, отработка частей танца на хобби ходе на резкость и точность движений, танцевание программ с отягощениями. Работа над выносливостью во время танца (путем нескольких прогонов подряд или прогонов программы с дополнительными упражнениями).

3. Работа над постановкой и отработкой акробатических элементов занимает в этой группе наибольший процент учебного времени. Постановка трюков требует повышенного внимания и сосредоточенности. Большой диапазон возможностей танцоров этой группы позволяет мне применять к работе с ними различные методики: это - повторение акробатических элементов по несколько раз подряд с места, через смены, с частью танца.

Помимо стремления к совершенству, воспитанникам этой группы, в большей степени, чем другим требуется нормальное восстановление физических и психологических сил после сложных занятий, ответственных выступлений. Для этого, в любое время года, возможны различные игры на свежем воздухе, кроссы, плавание в бассейне.

Очень много учебного времени воспитанники основной группы проводят на выступлениях и соревнованиях. Это время очень важно использовать как для различных воспитательных моментов, так и для оттачивания мастерства и техники исполнения путем интенсивной разминки, общения и обмена опытом с другими танцорам.

Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются входе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактики – восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолога – педагогического и медико- биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;

- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов;
- сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры;
- удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный;
- ванны: хвойная, солевая;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный;
- спортивные растирания.

Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмай жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);!
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе).

Элементы современного танца.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь

организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

Воспитанники первого года обучения – это сложившиеся в течение нескольких лет танцевальные пары, которые имеют одну или несколько соревновательных программ различного уровня сложности. Кроме того, большинство пар этой группы принимают участие в различных показательных номерах на новогодних представлениях, в городских праздниках и концертах.

Летний период.

Формы занятий: экскурсии, участие в работе летней школы, летнего лагеря, участие в организации праздников и развлечений, отдых в спортивном летнем лагере г. Светлогорска, республики Польша, самостоятельная работа.

2 год обучения повышенный уровень

Общая физическая подготовка.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты. 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. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с метрового трамплина «солдатином», с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, футбол и др.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших групп усложнять изменением исходных положений, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, на пятках, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360°.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; различные эстафеты и игры с бегом и прыжками; используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойке на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - поднимание на носки (на время за 10сек -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах, то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета. Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа, прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком).

Круговая силовая (серия физических упражнений на разные группы мышц на время); танцевание программы с физическими упражнениями несколько раз подряд.

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (под медленную музыку, без музыки), включающих базовые элементы и различные смены акробатического рок-н-ролла с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (с отягощением, несколько раз подряд без остановки).

Специальная техническая подготовка.

Воспитанники этой группы - это сложившийся в течение нескольких лет коллектив, состоящий из ребят, которые увлечены спортивным танцем и не мыслят своей жизни без выступлений, соревнований и творчества. Спортсмены, которые много лет занимаются танцем, имеют большой запас технических возможностей, как в танце, так и в акробатической подготовке. В работе с этой группой используется более индивидуальный подход к каждой паре. Но вместе с этой индивидуальностью существуют и общие принципы, на которых строится занятие в основной группе:

1. Продолжение совершенствования техники ног, техники рук, основного шага. Различные комбинации упражнений позволяют развивать резкость основного шага, точность и проработанность основных долей, выносливость.

2. Совершенствование танца и танцевальных фигур включает в себя работу по их отработке и освоению еще более сложных танцевальных движений. На данном этапе возможности учащихся позволяют строить занятия различным образом, чтобы добиться желаемого результата. Это и отработка танца под медленную музыку, отработка частей танца на хобби ходе на резкость и точность движений, танцевание программ с отягощениями. Работа над выносливостью во время танца (путем нескольких прогонов подряд или прогонов программы с дополнительными упражнениями).

3. Работа над постановкой и отработкой акробатических элементов занимает в этой группе наибольший процент учебного времени. Постановка трюков требует повышенного внимания и сосредоточенности. Большой диапазон возможностей танцоров этой группы позволяет мне применять к работе с ними различные методики: это - повторение акробатических элементов по несколько раз подряд с места, через смены, с частью танца.

Помимо стремления к совершенству, воспитанникам этой группы, в большей степени, чем другим требуется нормальное восстановление физических и психологических сил после сложных занятий, ответственных выступлений. Для этого, в любое время года, возможны различные игры на свежем воздухе, кроссы, плавание в бассейне.

Очень много учебного времени воспитанники основной группы проводят на выступлениях и соревнованиях. Это время очень важно использовать как для различных воспитательных моментов, так и для оттачивания мастерства и техники исполнения путем интенсивной разминки, общения и обмена опытом с другими танцорам.

Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач невозможно без системы специальных средств и условий

восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико – восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого – педагогического и медико- биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов;
- сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры;
- удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный;
- ванны: хвойная, солевая;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный;
- спортивные растирания.

Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном] темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмай жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);!
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе).

Элементы современного танца.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся

старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

Воспитанники второго года обучения – это сложившиеся в течении нескольких лет танцевальные пары, которые имеют одну или несколько соревновательных программ различного уровня сложности. Кроме того, большинство пар этой группы принимают участие в различных показательных номерах на новогодних представлениях, в городских праздниках и концертах.

Летний период.

Формы занятий: экскурсии, участие в работе летней школы, летнего лагеря, участие в организации праздников и развлечений, отдых в спортивном летнем лагере г. Светлогорска, республики Польша, самостоятельная работа.

3 год обучения повышенный уровень

Общая физическая подготовка.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты. 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. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с метрового трамплина «солдатином», с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, футбол и др.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших групп усложнять

изменением исходных положений, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, на пятках, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360°.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; различные эстафеты и игры с бегом и прыжками; используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойке на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - поднимание на носки (на время за 10сек -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах, то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета. Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа, прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком).

Круговая силовая (серия физических упражнений на разные группы мышц на время); танцевание программы с физическими упражнениями несколько раз подряд.

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (под медленную музыку, без музыки), включающих базовые элементы и различные смены акробатического рок-н-ролла с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (с отягощением, несколько раз подряд без остановки).

Специальная техническая подготовка.

Воспитанники этой группы - это сложившийся в течение нескольких лет коллектив, состоящий из ребят, которые увлечены спортивным танцем и не мыслят своей жизни без выступлений, соревнований и творчества. Спортсмены, которые много лет занимаются танцем, имеют большой запас технических возможностей, как в танце, так и в акробатической подготовке. В работе с этой группой используется более индивидуальный подход к каждой паре. Но вместе с этой индивидуальностью существуют и общие принципы, на которых строится занятие в основной группе:

- Продолжение совершенствования техники ног, техники рук, основного шага. Различные комбинации упражнений позволяют развивать резкость основного шага, точность и проработанность основных долей, выносливость.

- Совершенствование танца и танцевальных фигур включает в себя работу по их отработке и освоению еще более сложных танцевальных движений. На данном этапе возможности учащихся позволяют строить занятия различным образом, чтобы добиться желаемого результата. Это и отработка танца под медленную музыку, отработка частей танца на хобби ходе на резкость и точность движений, танцевание программ с отягощениями. Работа над выносливостью во время танца (путем нескольких прогонов подряд или прогонов программы с дополнительными упражнениями).

- Работа над постановкой и отработкой акробатических элементов занимает в этой группе наибольший процент учебного времени. Постановка трюков требует повышенного внимания и сосредоточенности. Большой диапазон возможностей танцоров этой группы позволяет мне применять к работе с ними различные методики: это - повторение акробатических элементов по несколько раз подряд с места, через смены, с частью танца.

Помимо стремления к совершенству, воспитанникам этой группы, в большей степени, чем другим требуется нормальное восстановление физических и психологических сил после сложных занятий, ответственных выступлений. Для этого, в любое время года, возможны различные игры на свежем воздухе, кроссы, плавание в бассейне.

Очень много учебного времени воспитанники основной группы проводят на выступлениях и соревнованиях. Это время очень важно использовать как для различных воспитательных моментов, так и для оттачивания мастерства и техники исполнения путем интенсивной разминки, общения и обмена опытом с другими танцорам.

Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико – восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого – педагогического и медико- биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов;
- сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры;
- удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный;
- ванны: хвойная, солевая;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный;
- спортивные растирания.

Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);

- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмай жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);!
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе).

Элементы современного танца.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
- Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.
- Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

Воспитанники третьего года обучения – это сложившиеся в течении нескольких лет танцевальные пары, которые имеют одну или несколько соревновательных программ различного уровня сложности. Кроме того, большинство пар этой группы принимают участие в различных показательных номерах на новогодних представлениях, в городских праздниках и концертах.

Летний период.

Формы занятий: экскурсии, участие в работе летней школы, летнего лагеря, участие в организации праздников и развлечений, отдых в спортивном летнем лагере г.Светлогорска, республики Польша, самостоятельная работа.

Организационно-педагогические условия

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Для эффективной деятельности творческого коллектива имеется просторный зал, оборудованный специальными станками и зеркалами; воспитанники занимаются в специальном костюме и обуви для занятий. В спортивном зале имеется музыкальный центр, подборка аудиозаписей для занятий, костюмы для выступлений на соревнованиях.

Методическое обеспечение

Для более эффективного усвоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» необходимо использовать современные методы обучения.

Методы спортивной тренировки разделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе тренировки применяются все эти методы в различных сочетаниях.

К *словесным* методам относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. Эти методы наиболее часто используются при подготовке воспитанников третьего и четвертого годов обучения, чему в значительной мере способствуют специальная терминология, сочетание методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении непосредственный показ упражнений и их элементов. В спортивной практике используются так же вспомогательные наглядные методы – просмотр видеоматериалов соревнований, показательных выступлений, тренировочного процесса.

Методы *практических* упражнений условно подразделяются на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для акробатического рок-н-ролла;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Для более результативного обучения учащихся рекомендовано использовать ***методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники***: методы разучивания упражнения в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых танцевальных движений и элементов, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных танцевальных движений и элементов, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. При использовании методов разучивания танцевальных движений и акробатических элементов как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Имитационные упражнения используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов различной квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, осуществить настройку оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательной и вегетативными функциями, способствуют повышению эффективности реализации функционального потенциала в соревновательном упражнении.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: игровой и соревновательный методы. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических, психологических задач, возникающих в процессе игры. Игровая деятельность развивает такие качества как: смелость, настойчивость и самостоятельность. Умение управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявление высоких координационных

способностей, быстроты реагирования, мышления – все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон спортсменов. Соревновательный метод применяется с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям спортсменов, что вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм занимающихся в основном используется при работе с квалифицированными и хорошо подготовленными спортсменами.

Психологическая подготовка. Процесс психологической подготовки охватывает два относительно самостоятельных и одновременно тесно связанных направления:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.
2. Совершенствование специфических психических возможностей.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания волевых качеств органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовки спортсмена.

Практической основой методики волевой подготовки являются:

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;
- систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей;
- широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Как показывает практика, успех в этом возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает свои задачи, твердо понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы задачи, поставленные мной перед спортсменом на различных этапах подготовки, были реальны для мобилизации духовных и физических сил. Если требования чрезмерны, нереальны для выполнения даже при полной мобилизации духовных и физических сил, то они формируют у спортсмена чувство неуверенности и могут принести только вред.

Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процесс волевой подготовки спортсменов:

Основа и преимущественная направленность приема.	Примеры
Введение дополнительного задания (предварительно не сообщенного спортсмену), связанного с увеличением продолжительности тренировочной работы на фоне утомления. Направленность – воспитание выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления.	После прогона программы сделать несколько физических упражнений (например: выпрыгивания, отжимания и пресс) или еще раз протанцевать последнюю часть программы.
Проведение тренировочных занятий в усложненных условиях или с использованием инвентаря, осложняющего выполнение упражнений. Направленность – повышение надежности навыков, воспитание уверенности.	Смена зала, смена ракурса танцевания программы; прогон программ с грузами на руках и ногах.
Усложнение тренировочных и соревновательных взаимодействий. Направленность – воспитание воли к победе.	Обеспечение в тренировочных занятиях постоянной конкуренции равных по силам спортсменов, участие в соревнованиях с равными и более сильными спортсменами.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления пути своей деятельности:

- неотступное соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;

- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния;
- постоянный самоконтроль.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяю широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный. Используя эти методы, необходимо приучать спортсменов к дисциплине, воспитывать у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Затруднения и ошибки в психологической подготовленности спортсменов и пути их преодоления.

Характер ошибок и затруднений	Приемы и средства преодоления
Нерешительность в действиях	Страховка, помощь, применение вспомогательных средств.
Скованность или излишняя возбудимость	Упрощение задания, изменение общей целевой установки на качество исполнения.
Снижение эмоционального тонуса, апатия	Изменение условий исполнения упражнений, связок, комбинаций.
Потеря эффективного самоконтроля	Уточнение цели и задачи движения.
Отказ от выполнения упражнений	Разъяснение, внушение, убеждение; воздействие примером, показ; психорегулирующая тренировка, методы психогигиены.

Техническая подготовка

В процессе технического совершенствования необходимо применять словесные методы, методы наглядности, практические методы. В зависимости от квалификации спортсменов, уровня их подготовленности, этапа обучения преимущественно использую тот или иной метод или их сочетание. В качестве технического совершенствования использую разнообразные упражнения: вспомогательные и специально-подготовительные упражнения применяю преимущественно в процессе разучивания двигательного навыка, его дальнейшего совершенствования; соревновательные – при закреплении двигательного навыка, с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях.

Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение. Возникающие на этой стадии психомоторные реакции и направленность на выполнение действия создают соответствующую функциональную и психическую настройку. Для этого применяю словесные и наглядные методы, обеспечивающие формирование установок и основных путей освоения техники. Информация на этой стадии должна быть представлена в наиболее общем виде, так как внимание его концентрируется на основных частях двигательных действий и способах их выполнения.

Формирование первоначального действия. Основным практическим методом освоения двигательного является метод расчлененного упражнения. Лучшему усвоению двигательных действий способствует использование различных методов ориентирования – световых, звуковых и механических лидеров, специальных ориентиров, регламентирующих темп движений, их направленность.

Формирование совершенного двигательного действия. Здесь особое значение имеет формирование целесообразного ритма двигательных действий. С этой целью использую широкий круг традиционных методов и средств, направленных на создание целостной картины двигательного действия. Основным принципом технического совершенствования на этой стадии является постепенное возрастание трудностей, что особенно важно при освоении сложных движений.

Полное образование навыка. Эта стадия соответствует этапу закреплению двигательного действия. Задача состоит в стабилизации двигательного действия и в дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей. С этой целью использую многократное повторение упражнений в стандартных и вариативных условиях.

Достижение варибельного навыка и его реализация. Эта стадия охватывает весь период, пока перед спортсменом стоит задача выполнения данного двигательного действия. Благодаря его

применению в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма развивается гибкий подвижный навык. У спортсменов, достигших этой стадии технического совершенства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства времени, чувства темпа и др.), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий.

В организации образовательного процесса при занятиях акробатическим рок-н-роллом совершенно необходимо соблюдать следующие здоровьесберегающие нормы и здоровьесберегающие технологии:

1. Гигиенические условия в кабинете (чистота, температура, свежесть воздуха рациональное освещение кабинета, отсутствие неприятных раздражителей).
2. Число видов учебной деятельности используемых педагогом: 4-7 видов за занятие.
3. Частота чередования различных видов деятельности 7-10 мин.
4. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения.
5. Использование показа видеоматериалов.
6. Наличие у учащихся мотиваций к учебной деятельности.
7. Благоприятный психологический климат на занятии.
8. Преобладающее доброжелательное выражение лица педагога.
9. Релаксация.
10. Самопрезентация.
11. Беседы о здоровом образе жизни.
12. Экскурсии в парковую зону.
13. Экскурсии на море.
14. Викторины, игры, праздники на свежем воздухе.

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения в коллективе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Сегодняшнее спортивно-оздоровительное занятие – это не столько погоня за результатами, сколько кропотливая работа тренера и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учителя саморегуляции, адаптации, релаксации. Тренировка не только для мышц, но и для мозга.

Акробатический рок-н-ролл позволяет сделать занятия физической культурой более привлекательными и интересными. Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние детей. Комплексы гимнастики содержат упражнения, которые помогают решать задачи каждой части спортивно-оздоровительного занятия:

- вводная часть или разминка – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;
- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств необходимых спортсмену, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

Занятия акробатическим рок-н-роллом – это один из мощнейших способов борьбы с гиподинамией, так как ребята на занятиях активно двигаются. В дни, свободные от занятий, воспитанники выполняют домашние задания: это может быть заданный комплекс упражнений или творческое задание (придумать танец или комбинацию под заданную музыку).

Для предупреждения перетренированности детей на занятиях большое внимание уделяется восстановительным упражнениям, в частности, релаксации. Как правило, высокий уровень мышечного напряжения у детей проявляется в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения проводятся под спокойную музыку (звуки природы). Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным. Релаксационные упражнения позволяют

ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Используются следующие релаксационные упражнения: упражнение «Апельсин», Упражнение «Мышечная релаксация по представлению», «Воздушные шарик», «Облака», «Лентяи», «Водопад».

Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными, после спортивного занятия чувствуют себя бодрыми.

Большое значение для здоровья детей имеет закаливание. Воздух и солнце - вот естественные факторы, которые помогают ребенку обрести стойкость к любым атмосферным условиям.

Ещё одна реализующаяся в рамках наших занятий здоровьесберегающая технология – это технология обучения здоровому образу жизни. Проводятся индивидуальные консультации и родительские собрания, на которых беседуем о здоровом питании; о том, как правильно кормить ребёнка перед занятием; даются рекомендации по организации чёткого распорядка дня.

В целях предупреждения несчастных случаев регулярно проводятся лекции с детьми на тему «Безопасность и здоровье каждого», знакомя детей с техникой безопасности и правилами поведения на занятии, с правилами личной безопасности, проверяю знания правил дорожного движения.

Отражение своей внешности — важнейшая часть физического Я личности, а также социального и психического Я личности, Я личности в целом. Внешность позволяет расширять свое влияние, самоутверждаться. И хорошее здоровье, и привлекательная внешность имеют большую инструментальную ценность. Оценка собственной внешности оказывает существенное влияние на многие стороны жизни и деятельности человека: от ситуативного поведения до постановки жизненных целей и выбора профессии. Удовлетворение или неудовлетворение потребности иметь привлекательную внешность входит составной частью в физическое благополучие личности, обуславливая тем самым полноту, уровень всего субъективного благополучия личности. Занятия акробатическим рок-н-роллом способствуют формированию адекватной самооценки. Проблемы стеснительности, зажатости, неуверенности выражаются в позах, осанке и походке. Поэтому двигательное высвобождение сдерживаемых эмоций позволяет телу распрямляться, дыханию освобождаться, способствуя, тем самым, процессу самопринятия. «Когда мы начинаем лучше осознавать своё тело, мы лучше понимаем и принимаем самих себя» (Б. Бейнбридж Коэн).

Помимо этого, на занятиях дети учатся «самопрезентации», так как уверенность и выразительность выполнения программы, представительность и контактность со зрителем – это один из важнейших критериев исполнительского мастерства в акробатическом рок-н-ролле.

Оценочные и методические материалы

Контрольные задания для промежуточной аттестации учащихся (1 год обучения повышенный).

Теория:

1. Какая продолжительность программы в категории «В класс-микст» юноши и девушки?
2. Какое максимальное количество полуакробатических элементов допустимо в танцевальной программе в категории «В класс-микст» юниоры и юниорки?
3. В какой категории может танцевать спортсмен в возрасте от 8-15 лет?

Практика:

1. Исполнить 3 акробатических элемента своей категории.
2. Исполнить танцевальную программу своей категории.
3. Самостоятельно отработать новую танцевальную фигуру.

Контрольные задания для промежуточной аттестации учащихся (2 год обучения повышенный уровень).

Теория:

1. Что такое «формейшн»?
2. Какие категории формейшнов вы знаете?
3. Продолжительность программы формейшн?

Практика:

1. Исполнить международную программу своей категории.
2. Исполнить акробатическую программу своей категории.
3. Придумать танцевальную фигуру из любой группы танцевальных фигур.

Контрольные задания для промежуточной аттестации учащихся (3 год повышенный уровень).

Теория:

1. Сколько групп танцевальных фигур должно быть в программе «В класс-микст» юниоры и юниорки?
2. Какие танцевальные фигуры обязательные, а какие рекомендованы к исполнению в программе для повышения оценки?
3. За что снижают оценку при исполнении акробатических элементов?

Практика:

1. Придумать фрагмент программы, включающий в себя 2 танцевальные фигуры, 2 базовые смены и один полуакробатический элемент.
2. Самостоятельно отработать придуманный фрагмент.
3. Исполнить акробатическую программу.

Список использованной литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
7. Профессиональный стандарт Педагог дополнительного образования детей и взрослых (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 613н)

Список литературы для педагога дополнительного образования:

1. Архинова, А Колесов Д. Гигиена и здоровье М.: Просвещение- 2017
2. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2000г.- 216 – 226 с.
3. Берштайн Н. О ловкости и развитии координации, М: Культура и спорт - 2011
4. Вавилова Е. Развитие ловкости, силы и выносливости. М.: Просвещение, 2005
5. Панина В., Э.Галкин «Анатомия человека», г. Калининград, КГУ, 2011
6. Ротенберг В., С. Бондаренко Мозг. Обучение. Здоровье М; Просвещение. 2008.
7. Терехин В. С. и др. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов. – Москва: Спорт, 2015. — 100 с.
8. Фрилман М. Спортивно-оздоровительная работа с детьми школьного возраста - М.: «Просвещение», 2011