

Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества» города Обнинска, Калужской области

Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
протокол №1
«28» августа 2025г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
П.А. Астахов
№ 13-0 «28» августа 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Специальная техническая
подготовка при освоении дисциплины «Формейшн»
в акробатическом рок-н-ролле».

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Ермолина Мария Валерьевна

Обнинск
2025 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 6-7 лет, стартового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах творческой деятельности, рок-н-ролл, как явление социальное, наиболее соответствует менталитету молодежи – он ей близок и понятен. Обусловлена необходимостью формирования и развития с раннего возраста таких качеств как художественный вкус, способность фантазировать и творчески мыслить, развивает в ребенке ответственность, тактичность, взаимовыручку.

Новизна программы включает личностно-ориентированный подход современной теории физической культуры, инновационных педагогических технологиях обучения двигательным действиям, теории спортивной тренировки и методики обучения спортивным танцам.

Отличительная особенность состоит в том, что акробатический рок-н-ролл – род спортивных танцев, сочетающих танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими или акробатическими элементами, единственный вид спорта, в котором плотно пересекаются элементы танца и акробатики. Стремительно развивающийся вид спорта, официально признанный Олимпийским комитетом и Федеральным агентством по физической культуре и спорту России.

Программа – модифицированная.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте – 6-7 лет.

Условия приема: набор осуществляется по принципу добровольности, на основании допуска врача (основная группа здоровья), без предъявления требований к наличию у детей специальных умений.

Комплектуются одновозрастные группы.

Уровень освоения программы – стартовый.

Объём программы – 72 часа.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 мин

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Формы занятий с учащимися - основной формой образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи

Цель программы: освоить дисциплину «Формейшн» в акробатическом рок-н-ролле.

Задачи

Обучающие:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних упражнений к выполнению других;
- давать знания о принципах выполнения основных движений акробатики;
- освоить навыки и принципы танца акробатический рок-н-ролл, совершенствовать технические возможности танцора;
- обучить сохранению и контролю физического здоровья, грамотности в вопросах гигиены и физических нагрузок;

Воспитательные:

- воспитать художественный вкус;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

Развивающие:

- развить образное мышление, пластичность, физическое и духовное совершенствование;
- привить культуру общения, развить способность к пониманию и сопереживанию;
- привить умение работать в коллективе, развить чувство ответственности, пунктуальность;
- укрепление здоровья и гармоничного развития функций организма обучающихся

1.3. Учебный план

№	Наименование занятий	раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
			всего	теория	практика	
Раздел 1. Основные движения в рок-н-ролле, перестроения на пружине и основном шаге						
1.1	Специальная техническая подготовка	6	1	5	текущий контроль	
1.2	Основные шаги	6	-	6		
1.3	Перестроения	7	-	7		
Раздел 2. Танцевальные фигуры – размещение участников на площадке						
2.1	Понятие о рисунке танца формейшн.	1	1	-	текущий контроль	
2.2	Танцевальные фигуры и их размещение на площадке.	6	-	6		
2.3	Перестроения.	8	-	8		
Раздел 3. Танцевальные фигуры – синхронное исполнение						
3.1	Отработка базовых танцевальных фигур синхронно всей группой.	16	-	16		
3.2	Постановка и отработка танцевальной программы	21		21		
3.3	Зачет	1	-	1		
	Итого	72	2	70		

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Основные движения в рок-н-ролле, перестроения на пружине и основном шаге.

Тема № 1.1 Специальная техническая подготовка

Теория: Понятие о соревновательной дисциплине формейшн. Виды формейшнов. Групповые соревнования. Основные команды, победители мировых чемпионатов за последние годы.

Практика: Основные принципы работы спортсмена в группе формейшн. Понятие о синхронности в групповом танцевании. Линии танца. Фигуры, их размещение на площадке. Перемещение танцоров в групповом танце.

Тема №1.2 Основные шаги.

Практика: Отработку элементов в группе одновременно. Основной (пружинящий) шаг. Основной шаг с продвижением. Отработка перестроений шагом. Отработка перестроений на пружине с поджимом в темп. Отработка перестроений с основным шагом в темп. Отработка перестроений на пружине под музыку. Отработка перестроений с основным шагом под музыку.

Тема №1.3 Перестроения.

Практика: Отработка перестроений шагом. Отработка перестроений на пружине с поджимом в темп. Отработка перестроений с основным шагом в темп. Отработка перестроений на пружине под музыку. Отработка перестроений с основным шагом под музыку.

Раздел 2. Танцевальные фигуры – размещение участников на площадке

Тема №2.1 Понятие о рисунке танца формейшн

Теория: Знакомство с рисунками танца формейшн.

Практика: Танцевальные фигуры и их размещение на площадке.

Тема № 2.2 Танцевальные фигуры и их размещение на площадке.

Практика: Танцевальные фигуры и их размещение на площадке. Перестроение из фигуры в фигуру.

Тема № 2.3 Перестроения.

Практика: Перестроение из фигуры в фигуру шагом. Перестроение из фигуры в фигуру на пружине с хопами и с основным шагом.

Раздел 3. Танцевальные фигуры – синхронное исполнение

Тема № 3.1 Отработка базовых танцевальных фигур синхронно всей группой.

Практика: Отработка базовых танцевальных фигур (ранее изученных смен) синхронно всей группой. Верхняя смена, Нижняя смена. Променад. Вальс. Залет. Смена ракурса. Смена ракурса по диагонали. Спин простой. Спин верхний. Верхняя смена – выход в линию. Верхняя смена – обмен партнершами.

Тема № 3.2 Постановка и отработка танцевальной программы.

Тема № 3.3 Зачет. Подведение итогов программы.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающие будут знать:

- основные принципы движения ног в акробатическом рок-н-ролле;
- основные принципы движения в паре должны уметь:
- владеть элементарными навыками общей физической подготовки, освоить простейшие упражнения для развития силы и выносливости;
- исполнять основной шаг на месте, в паре, в продвижении;
- исполнять основные танцевальные фигуры на хобби-шаге;
- исполнять базовые танцевальные смены (верхняя, нижняя, выход в линию, крендель, ворота);
- работать в коллективе.

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять хобби-шаг на месте, хобби-шаг в продвижении, хобби-шаг в паре;

- ощущать параметры движений;

Личностные результаты:

- начнётся формирование положительного отношения к занятиям спортом.

- улучшается координация движений

- формирование активности, внимательности, как черт характера личности.

Метапредметные результаты:

- сформировано умение самостоятельной и коллективной работы: умение действовать в паре, координировать свои действия и реагировать на действия товарища.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
	1-е полугодие	Раздел 1. Основные движения в рок-н-ролле, перестроения на пружине и основном шаге		
1		1.1.1 Специальная техническая подготовка	1	Теоретическое занятие
2		1.1.2 Специальная техническая подготовка	5	Танцевальное занятие
3		1.2 Основные шаги	6	Танцевальное занятие
4		1.3 Перестроения	7	Танцевальное занятие
		Раздел 2. Танцевальные фигуры – размещение участников на площадке		
5		2.1 Понятие о рисунке танца формейшн.	1	Теоретическое занятие
6		2.2 Танцевальные фигуры и их размещение на площадке.	6	Танцевальное занятие
7		Перестроения	8	Танцевальное занятие
	2-е полугодие	Раздел 3. Танцевальные фигуры – синхронное исполнение		
8		3.1 Отработка базовых танцевальных фигур синхронно всей группой.	16	Танцевальное занятие
9		3.2 Постановка и отработка танцевальной программы	21	
10		3.3 Итоговое занятие	1	зачет
		Итого	72	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации образовательного процесса способствует соответствующая материально-техническая база. Занятия по Программе «Специальная техническая подготовка при освоении дисциплины «Формейшн» в акробатическом рол-н-ролле», проводятся на базе МБОУ ДО ЦРТДиЮ. Занятия организуются в оборудованном танцевальном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал;
- спортивная форма;
- музыкальное сопровождение.

Наглядное обеспечение - экран, проектор, видео материалы по акробатическому рок-н-роллу.

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования.

2.3. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития учащихся. Формой оценки индивидуального развития является текущий контроль, который осуществляется в ходе проведения занятий посредством наблюдения за детской деятельностью, при помощи диагностики, тестов, сдачи контрольных нормативов, участие и результаты соревнований.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в виде **Зачета** по освоению дисциплины «Формейшн».

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в выполнении танцевальных заданий.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Пример:

Используется 10- бальная система оценки результатов

8-10 баллов – высокий уровень,

4 - 7 баллов – средний уровень,

1 - 3 балла – низкий уровень

Для отслеживания уровня освоения используется набор танцевальных движений в дисциплине «Формейшн». Важными показателями успешности является участие и результаты в соревнованиях различного уровня.

2.5. Методическое обеспечение

Наиболее приемлемыми формами организации образовательного процесса в этом виде деятельности является групповое учебно-тренировочное занятие.

При изучении практических разделов программы применяются **общеобразовательные методы**: описание, показ, демонстрация изучаемого двигательного действия. Большое значение в обучении имеют **специфические методы**, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения.

В ходе занятий учащиеся также получают теоретические сведения о возникновении рок-н-ролла, о развитии рок-н-ролла в России и за рубежом; знакомятся с требованиями к занятиям, с гигиеническими требованиями к местам занятий, к одежде, к инвентарю;

знакомятся с основными техниками акробатического рок-н-ролла. Для этого используются такие **методы** как беседа, рассказ, Видео материалы, презентация.

Эффективность обучения в акробатическом рок-н-ролле во многом зависит от соблюдения **принципов обучения**, таких как: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность.

Программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

2.6. Список литературы

- 1 Голев Н. Б. Танцуем рок-н-ролл: Методические рекомендации. М.: ВНМЦ и КПРМК СССР, 1998. С. 47.
- 2 С.М. Вайцеховский «Книга тренера», Москва, «Физкультура и спорт» 1971.
- 3 С. Кожевников «Акробатика», Москва, «Искусство», 1984.
- 4 «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов», хрестоматия, Санкт-Петербург, «Питер», 2002 г.
- 5 Ф. Райе «Психология подросткового и юношеского возраста», Санкт–Петербург, «Питер», 2002.
- 6 Брошюра «Российскому рок-н-роллу 10 лет», Санкт-Петербург, 1998.
- 7 Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, издание 8, Общероссийская физкультурно-общественная организация «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла», Москва, 2012.
- 8 А.Мессерер «Уроки классического танца», Москва, «Искусство», 1967.

Интернет ресурсы.

<https://fdsarr.ru/>

В программе используются интернет-ресурсы и аналогичные программы по акробатическому рок-н-роллу.