

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято  
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Одобрено  
методическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева  
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Тотус рок-н-ролл тix»**

Возрастная категория: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
**Шлапак Н.С.**, методист  
сектора ФСН  
Программу реализует:  
**Шлапак С.Ю.**, педагог  
дополнительного образования

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	9
4. Методическое обеспечение.....	13
5. Список литературы.....	16
6. Приложение.....	18

## 1. Пояснительная записка

В настоящее время дополнительное образование рассматривается как инновационное пространство, в котором осуществляется особая образовательная деятельность обучающихся, получающих знания, умения, навыки в добровольных объединениях по интересам. Именно дополнительное образование стремится к развитию целесообразности сочетания видов досуга: творчества, самообразования с различными формами образовательной деятельности.

В системе дополнительного образования детей существуют все необходимые условия для развития такого направления хореографического искусства как акробатический рок-н-ролл. Акробатический рок-н-ролл является одним из средств формирования и развития физических, эстетических и творческих способностей ребёнка. У детей и подростков к нему повышенный интерес – они с радостью выступают и как творцы, и как зрители.

Являясь относительно молодым видом спорта, акробатический рок-н-ролл уверенно развивается в России. Популярность этого вида спортивных танцев обусловлена в первую очередь его зрелищностью. Сочетая в себе спорт и танец, рок-н-ролл завораживает зрителя своей динамикой и выразительностью.

Основой этого вида спорта является синтез движения, музыки, акробатических упражнений и хореографии, что развивает координацию движений обучающегося, умение согласовывать свои движения с характером, темпом и ритмом музыки, с её формой и динамикой.

Акробатический рок-н-ролл принадлежит к группе сложнокоординационных видов спорта в связи с тем, что его основным содержанием является взаимодействие партнёров, сочетающееся с двигательными композициями в музыкальном сопровождении.

Содержание двигательной деятельности обучающихся в акробатическом рок-н-ролле требует всесторонней подготовленности, широкого набора специальных качеств:

- базовой подготовленности, характеризующейся владением основами танцевальной техники и парной акробатики вольтажного характера;

- музыкально-ритмическими способностями, которые включают дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками соответствующих двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;

- хореографической подготовленностью, являющейся базой для пластичности и выразительности движений;

- способностями к парному взаимодействию, работе с партнёром, синхронному и сочетанному выполнению двигательных действий базового характера и конкретно-композиционных соревновательных;

- необходимой физической подготовленностью, основу которой составляют высокоразвитые скоростные и силовые качества, выносливость, гибкость и вестибулярная тренированность;

-точность типичных двигательных действий и способность корректировать их по ходу выполнения целой композиции.

Программа обучения акробатическому рок-н-роллу «Тотус рок-н-ролл mix» направлена на формирование практических умений и навыков у обучающихся в этом виде спорта, реализацию их первичных профессиональных интересов в этой сфере деятельности.

**Направленность программы** – *физкультурно-спортивная.*

**Уровни усвоения:** *1 год обучения – базовый.*

**Вид программы:** *модифицированная*

Актуальность программы состоит в том, что в процессе её реализации происходит личностное становление обучающихся, их творческое и физическое развитие, основой которого является интерес к делу, воображение, воля, трудолюбие. Благодаря синтезу спорта и хореографии акробатический рок-н-ролл обладает большим потенциалом для физического, эстетического и творческого развития личности.

Новизной программы является физическое и творческое развитие обучающихся посредством приобщения их к спорту посредством занятий по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Программа направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование личностных качеств обучающихся, формирование межличностных отношений, содержательное наполнение досуга детей и молодежи, способствующее профилактике антисоциальных проявлений в молодёжной среде.

**Цель программы:** создание условий для творческого и физического развития обучающихся посредством приобщения их к акробатическому рок-н-роллу.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств: терпения, настойчивости, уважения к партнерам по танцу, чувства товарищества, ответственности, решительности, смелости и т. Д;
- способствовать формированию чувства уверенности в собственных силах;
- создать условия для формирования нравственных качеств личности, доброжелательного отношения к окружающим людям, взаимовыручки;
- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать эстетический вкус.

**Развивающие:**

- способствовать гармоничному физическому развитию и совершенствованию обучающихся;
- способствовать развитию эмоциональной сферы, артистизма;
- способствовать развитию коммуникативных качеств;
- способствовать развитию творческих способностей (воображения и фантазии, способности к импровизации);
- содействовать в выборе имиджа, сценического образа обучающихся;

- способствовать развитию чувства ритма и музыкального слуха, грации и пластики;
- способствовать развитию творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

### **Обучающие:**

- способствовать формированию спортивно-танцевальных навыков средствами акробатического рок-н-ролла;
- обучить элементам акробатического рок-н-ролла и исполнению их в различных последовательностях и темпах;
- формировать навыки образного восприятия музыки в умении передавать её содержание посредством занятий спортивным танцем;
- обучить танцевальным движениям и схемам индивидуальных и массовых танцевальных композиций;
- способствовать формированию техники и культуры исполнения спортивных танцев;
- обучить основам актерского мастерства.

Занятия по программе «Тотус рок-н-ролл мiх» являются очень важными для растущего организма, способствуют формированию правильной осанки, гармоничному развитию мускулатуры, формированию двигательной культуры (движения становятся красивыми и грациозными).

Занятия рок-н-роллом благоприятно влияют на межполушарное взаимодействие, развитие структур мозга, отвечающих за интеллектуальные способности ребенка.

В процессе реализации программы учитываются особенности личностного развития младших школьников: формирование элементарных социальных чувств, навыков общественного поведения (взаимопомощь, коллективизм).

Освоение программы, особенно разделов по культуре взаимоотношений в танцах, положительно влияет на совершенствование ведущей деятельности подросткового возраста – общения.

**Возраст обучающихся по программе** – от 6 до 17 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год

**Количество учебных часов обучения** – 108 часов.

**Условия набора и комплектования групп:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

### **Формы и режим занятий**

Основными формами обучения являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, что определяется спецификой создания спортивно-танцевального номера.

Количество занятий и их продолжительность составляет: 3 занятия в неделю.

## **Мониторинг**

Одним из способов определения результативности реализации программы является диагностика, которая проводится для отслеживания уровней:

- развития физических качеств;
- освоения гимнастики и акробатики;
- развития музыкальности;
- освоения основ акробатического рок-н-ролла.

Диагностика осуществляется с использованием следующих методов:

- тестирование;
- анкетирование обучающихся и родителей с целью создания наиболее благоприятных условий для творческого развития и самореализации детей.

## **Педагогическая диагностика**

Система педагогического мониторинга включает в себя:

- стартовую диагностику в начале года обучения;
- итоговую диагностику приобретённых знаний, умений, навыков за весь период обучения.

Основными задачами диагностики являются:

- отслеживание личностных достижений;
- выявление степени усвоения учебного материала.

Процесс диагностирования ориентирован на:

- раскрытие индивидуальности обучающегося;
- успешное усвоение материала;
- анализ эмоциональной вовлеченности воспитанника;
- степень заинтересованности обучающегося процессом занятия;
- анализ адаптации ребенка в коллективе, взаимодействие с другими ученикам.

## **Результаты освоения программы**

### **Предметные:**

- сформированность основных хореографических знаний;
- навыки постановочной и концертной деятельности;
- владение исполнительским мастерством акробатического рок-н-ролла;
- умение эмоционально и выразительно исполнять хореографические произведения сольно и в ансамбле;
- умение контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- умение выражать свои чувства и эмоции через собственное видение исполнения хореографического произведения.

### **Метапредметные:**

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- готовность заполнять свое свободное время социально-активной творческой деятельностью
- сформированное эстетическое и художественно-образное восприятие и мышление;
- сформированный художественный вкус и эмоциональная отзывчивость;
- умение корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

#### **Личностные:**

- приобретение навыка работы в команде;
- развитие чувства ответственности за выполненную работу;
- приобретение качеств аккуратности и трудолюбия.
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- устойчивый интерес к хореографическому искусству;
- умение справляться с волнением в момент выступления;
- готовность к творческой самореализации посредством акробатического рок-н-ролла;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- знание и применение правил сценической этики.

#### **Способы определения результативности реализации программы.**

1. Показательные выступления на отчётных концерта.
2. Конкурсные соревнования на различных уровнях: городском, региональном, всероссийском.

### 1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение в программу.	1		1
2.	Педагогическая диагностика.		1	1
3.	Музыка и ее характер.	2	2	4
4.	Ритмические упражнения.	1	5	6
5.	Хлопки и прыжки в такт музыки		6	6
6.	Общая физическая подготовка.		9	9
7.	Техника движения рук и ног в акробатическом рок-н-ролле	2	4	6
8.	Основы классического танца	2	4	6
9.	Гимнастические упражнения.		6	6
10.	Базовые позиции в акробатическом рок-н-ролле	1	3	4
11.	Базовые смены в акробатическом рок-н-ролле	1	5	6
12.	Взаимоотношения партнеров в танце.	2	6	8
13.	Постановка пар в ансамбле.	2	6	8
14.	Вращения и их разновидности	2	6	8
15.	Партерная гимнастика.	2	6	8
16.	Акробатика		8	8
17.	Постановочная и тренировочная часть		10	10
18.	Отчётный концерт.		2	2
19.	Педагогическая диагностика.		1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>108</b>



### 3.Содержание программы.

#### **ТЕМА 1. Введение (1 час)**

*Теория (1час)* Цели и задачи предмета. Инструктаж по технике безопасности.

#### **ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (1 час)**

*Практика (1 час.)* Педагогическая диагностика начальных знаний, умений, навыков.

#### **ТЕМА 3. Музыка и ее характер (4 часа).**

*Теория (2 часа)* Музыка как средство самовыражения. Народная, классическая, эстрадная музыка. Мелодия, ритм, темп. Музыкальный образ, характер. Понятия: кульминация музыкального произведения, кульминация танца и их взаимосвязь.

*Практика (2 часа)* Слушание разножанровой музыки. Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу и размеру под музыку. Просмотр видеороликов на тему: «Искусство танца».

#### **ТЕМА 4. Ритмические упражнения (6 часов).**

*Теория (1 час)* Понятие музыкальный размер. Музыкальный в акробатическом рок-н-ролле. Сильная и слабая доли.

*Практика (5 часов)* Разучивание хлопков, шагов, притопов, прыжков в такт музыке. Выделение сильной и слабой долей в хлопках, в движениях. Одиночное исполнение, исполнение сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке. Разучивание простых движений, исполняемых за такт музыки.

#### **ТЕМА 5. Хлопки и прыжки в такт музыки (6 часов).**

*Практика (6 час.)* Разучивание основных движений последовательных спортивных танцев: освоение хлопков и прыжков в такт музыки. Темп: медленный: 36 такт/мин, стандартный: 46-47 и 48-49 такт/мин, быстрый: 50-52 такт/мин. Хлопки, прыжки в каждый такт и в полтакта.

#### **ТЕМА 6. Общая физическая подготовка. (9 часов).**

*Практика (9 часов)* Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяточек. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, мышц пресса, спины, ног, наклоны. Прыжки. Повороты в движении, махи ногами и т.д.

#### **ТЕМА 7. Техника движения рук и ног в акробатическом рок-н-ролле (6 часов)**

*Теория (2 часа)* Танцевальная пара. Партия П. и Д. Отношения в паре, «мирный спор».

*Практика (4 часов)* Освоение базовой техники ног и рук. Разучивание базовых танцевальных фигур. Разучивание основных движений последовательных танцев начального уровня в парах, обучение «танцевать в музыку»; обучение резкости и чёткости выполнения фигуры; хобби без партнёра, в паре, в паре с рукой, с выполнением комбинации бросков руками; выполнение базовых фигур.

### ***ТЕМА 8. Основы классического танца (6 час.)***

*Теория (2 часа)* Классический танец как основа хореографического искусства. Понятие работы корпуса у станка, на середине зала. Позиции рук, ног. Устойчивость корпуса. Понятие работы и укрепления суставно-мышечного аппарата тела.

*Практика (4 часа)* Постановка корпуса у станка. Постановка корпуса на середине зала. Разучивание позиций ног, рук. Работа у станка. Разучивание поклона. Разучивание танцевальных движений классического танца.

Выполнение элементов классического экзерсиса:

- позиции ног: I, II, III, IV;
- позиции рук: подготовительная I, II, III;
- demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendu gette, grand battement gette;
- Schene-поворот, coupe, passe, brasch.

### ***ТЕМА 9. Гимнастические упражнения (6 часов).***

*Практика (6 часов)* Выполнение упражнения восточной гимнастики: позы для массажа и отдыха внутренних органов; позы для общего расслабления мышц. Элементы партерной растяжки на ковриках.

### ***ТЕМА 10. Базовые позиции в акробатическом рок-н-ролле (4 часа).***

*Теория (1 час)* Разновидности позиций в акробатическом рок-н-ролле. Позиции в сольном исполнении, паре, команде.

*Практика (3 часа)* Освоение базовых позиций. Разучивание базовых позиций на хобби ходе без партнера, с партнером; на пружинке без партнера с партнером.

### ***ТЕМА 11. Базовые смены в акробатическом рок-н-ролле (6 часов).***

*Теория (1 час)* Виды базовых смен в акробатическом рок-н-ролле. Партия П. и Д. в базовых сменах.

*Практика (5 часов)* Разучивание базовых смен в акробатическом рок-н-ролле: верхняя, нижняя, вальсовая, теневая. Изучение этих смен в паре. Разучивание последовательности движений в сменах, партия П. и партия Д., обучение смен в музыку.

**ТЕМА 12. Взаимоотношения партнеров в танце (8 часов).**

*Теория (2 часа)* Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, взаимоотношения в паре. Конструктивные способы разрешения конфликтов. Совместное творчество в паре.

*Практика (6 часов)* Постановка обучающихся в пары. Разучивание парных танцевальных движений.

**ТЕМА 13. Постановка пар в ансамбле (8 часов).**

*Теория (2 часа)* Коллектив как форма общения. Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле. Особенности воплощения ансамблем единого замысла танца на сцене.

*Практика (6 часов)* Разучивание ансамблевого парного танца.

**ТЕМА 14. Вращения и их разновидности (8 часов.)**

*Теория (2 часа)* Особенность исполнения вращений – грамотность, музыкальность, выразительность движений, положение рук.

*Практика (6 часов)* Разучивание основных движений. Одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног.

**ТЕМА 15. Партерная гимнастика (8 часов).**

*Теория (2 часа)* Влияние партерной гимнастики на осанку, развитие опорно-двигательного аппарата, мышц поясничного отдела позвоночника, развития дыхания. Понятия: ахиллово сухожилие, паховая выворотность, опорно-двигательный аппарат, пресс, поясничный отдел позвоночника, органы дыхания.

*Практика (6 часов)* Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики:

1. Движения головы: наклоны головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, круговые вращения головы.
2. Движения рук: подъём рук вверх-вниз, вправо-влево, в стороны, круговые вращения рук от кисти, от локтя, от плеча, броски рук в различных направлениях, рывки руками в различных направлениях.
3. Движения пальчиковой гимнастики, служащей основой для развития ручной умелости и мелкой моторики и координации движения рук.
4. Движения туловища: наклоны туловища вправо-влево, вперед – назад, повороты туловища вправо-влево, круговые вращения туловища.

5. Движения ног: положение ноги на носок, на пятку, положения ног на полупальцах, на пятках, положение ног полуприсед. Положение ног с согнутым коленом вверх, с согнутым коленом вперёд.

6. Положение упор присев, лёжа на коленях, лёжа на животе, лёжа на спине, лёжа на боку.

7. Упражнения с предметами: с погремушками, с мячом, со скакалкой, с обручем, с флажками и с другими предметами

### ***Тема 16. Акробатика (8 часов).***

*Практика (8 часов)* Изучение упражнений на развитие равновесия. Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие. Изучение и освоение упражнений на развитие равновесия на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге. Освоение и выполнение акробатических прыжков. Понятия: маховая нога, толчковая нога, опора, переворот. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, «курбет», подъем с разгибом. Отработка элементов со страховкой и без неё.

### ***ТЕМА 17. Постановочная и тренировочная часть(10 часов.)***

*Практика (10 часов)* Освоение разновидностей танцевальных фигур во взаимосвязи. Разучивание базовых танцевальных фигур в контексте идеи танца. Разучивание основных движений танцев.

### ***Тема 18. Отчётный концерт (2 часа)***

Подготовка отчётного концерта.

### ***Тема 19. Педагогическая диагностика (1 час.)***

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

#### 4. Методическое обеспечение программы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы используются следующие *методы обучения*:

- практический;
- словесный метод;
- наглядный метод;
- творческий метод;
- метод моделирования и импровизации образа в танце;
- метод анализа и синтеза танцевального и музыкального произведения;
- метод интегрирования разных подходов.

Для реализации учебного процесса используются элементы различных инновационных педагогических технологий:

- построение занятий на игровой основе;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология разноуровневого обучения;
- технология эмоционально-образного обучения.

В процессе освоения программы обучающиеся постигают азы акробатического рок-н-ролла, овладевают навыками выступления перед зрителями. Учитывая уровень сложности спортивно-танцевальных номеров, педагогом осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому обучающемуся при отработке движений элементов танца.

В процессе реализации программы используются следующие принципы.

*Принцип доступности* требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу обучающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Педагог учитывает опыт обучающихся, степень усвоения ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

*Принцип наглядности.* Исходя из этого принципа, преподаватель добивается, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у обучающихся наиболее верное представление о нем.

*Принцип прочности предполагает* такое построение занятий, при котором изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования.

*Систематичность и последовательность* – один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. В процессе реализации данной программы нагрузки распределяются по недельным циклам

тренировки. Следует учитывать, что физические качества обучающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Методы обучения акробатическому рок-н-роллу.

1. Рассказ. Применяется для изучения теории (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

2. Беседа. Используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и т.п.

3. Показ. Применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах видеороликов, фото, схем и т.п.

4. Наблюдения обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

5. Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

7. Участие в соревнованиях.

Педагогические технологии ориентированы на тесное сотрудничество с воспитанниками, создание ситуации успеха, взаимопомощи в преодолении трудностей, т.е. на всё, что способствует творческому самовыражению обучающихся.

Формирование, развитие и совершенствование техники спортивно-танцевальных номеров осуществляется с учётом анатомо-психологических особенностей обучающихся. Огромное внимание уделяется постановке корпуса, технике движения ногами и технике исполнения акробатических трюков.

Большая роль отводится коллективной деятельности, т.е. успешной работе над своим танцем одновременно с другими исполнителями. Это организует и дисциплинирует обучающихся, повышает интерес к занятиям, и, как результат - отсутствие текучести контингента обучающихся.

#### **Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;

#### **Задание для самостоятельной работы учащихся:**

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

**Материально-техническое оснащение.**

Для занятий по программе требуется:

- спортивный или гимнастический зал, танцкласс
- спортивные, гимнастические маты;
- костюмы для выступлений;
- тренировочная форма;
- утяжелители, скакалки, наколенники; йога кубики
- музыкальная аппаратура, аудиотехника и аудиозаписи музыкального сопровождения.

## 5. Список литературы

### Нормативные документы:

### Специальная литература

- 1.Амелин А.В. Ростовский рок-н-ролл в 21 веке. – Ростов-на-Дону, 2020.
- 2.Амелин А.В. Всё о рок-н ролле. – Томск, 2019.
- 3.Беллер Л.А. Травмы мягких тканей. – Consilium provisorum, 2020.
- 4.Бриске Э. Ритмика и танец. – Челябинск, ЧГУК, 2017.
- 5.Гай Говард. Техника европейских танцев – М., АСТ, 2020.
- 6.Гришон А. Танцевальная импровизация: теория, история, практика.- М., 2020.
- 7.Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М., АСТ, 2021.
- 8.Лэрд У. Спортивные балльные танцы для начинающих, 2019.
- 9.Лэрд У. Техника европейских танцев. – М., Геликон плюс, 2020.
- 10.Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. Теория и практика физической культуры. – М., АСТ, 2018.
- 11.Чеккетти Г. Основы подготовки специалистов- хореографов. – СПб, ГУП, 2019.
- 12.Хавилер Дж. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М., «Новое слово», 2019.

### Педагогическая литература

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. – М., «Академия», 2020.
2. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. – М., Наука, 2020.
3. Дополнительное образование детей. Словарь – справочник. Составитель Д.Е. Яковлев. – М., АРКТИ, 2018.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., Просвещение, 2020.
5. Леонтьев А.Л. О формировании способностей. Избранные психологические сочинения в 2-х томах, т.1 – М., Просвещение, 2018.
6. Марцинковская Т.Д. Возрастная психология – М.: Academia, 2019.
7. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М., «Физкультура и спорт», 2020.
8. Шмаков С.А. Досуг школьников, как социально-педагогическая проблема. – М., Педагогика, 2019.



## Приложение 1

**Таблица 1. Мониторинг образовательного уровня обучающихся по программе «Тотус рок-н-ролл mix»**

Показатели	Оценочные критерии		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.
Координация движений	Нет согласования движений частей тела в пространстве и во времени.	В отдельных случаях происходит рассогласование движений частей тела в пространстве и времени.	Согласованные движения частей тела во времени, и пространстве под музыку.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Профильная подготовка по акробатическому рок-н-роллу	Не знает базовые позиции, не знает базовые смены, не знает виды	Знает базовые позиции. Знает некоторые базовые смены. Знает и	Выполняет правильно базовые позиции. Выполняет правильно базовые

	вращений.	отличает виды вращений.	смены в музыку. Знает все виды вращений. Правильно их выполняет в музыку.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического танца.	Знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического танца.	Выполняет правильно позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы классического танца: demiplié (по I -позиции), battement tendu (по I позиции), releve (по I и VI позициям).
Эмоциональность	Отсутствие эмоциональной реакции на характер и темп музыки, на предложенный образ.	Существует эмоциональная реакция на характер и темп музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Свободная и естественная эмоциональная реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере. Умение комбинировать движения, интерпретировать танцевальный образ. Готовность к импровизации.

Развитие творческих способностей, импровизации.	Ребенок не очень активен, слабо проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.	Ребенок активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений и комбинации.	Ребенок очень активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений, комбинаций. Самостоятелен в репетиционном процессе.
---	---	---	--

Показатели соответствуют баллам:

низкий уровень - 1 балл;

средний уровень - 2 балла;

высокий уровень - 3 балла.

Количество баллов на каждом уровне оценивает педагог в результате фиксированного наблюдения, оценивая количество ошибок, а также учитывая индивидуальные особенности воспитанников.