

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022

Директор

Д.Р.Чупрей



Дополнительная общеразвивающая программа

«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Разработчик:

Иванов Николай Владимирович,

педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3- 8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9-11
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	12
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	13-47
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	48-51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52-55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Акробатический рок-н-ролл имеет **физкультурно-спортивную** направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной активности и обладает весомой зрелищной составляющей, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 7-12 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий акробатическим рок-н-роллом

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

Акробатический рок-н-ролл-далее в программе (АРР). АРР способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека. Он формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

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

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Уровень освоения: программа имеет **базовый** уровень освоения.

Объем и сроки освоения

Программа реализуется в объеме 432 часа, 3 года, в год по 144 часа

Цель: создание условий для личностного самоопределения и самореализации, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, посредством занятий акробатическим рок-

н-роллом.

Задачи:

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности;
- освоить технику исполнения АРР;
- научить основам структуры танца, построения композиций;
- осуществлять общую хореографическую подготовку средствами современного танца.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость) и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- развивать творческие способности и хореографические данные учащихся;
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений;
- увеличение объёма их двигательной активности.

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности;
- нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать настойчивость, чувство прекрасного.

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных

действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий акробатическим рок-н-роллом в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий акробатическим рок-н-роллом, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил АРР; о терминологии разучиваемых упражнений акробатического рок-н-ролла, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях акробатическим рок-н-роллом в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами акробатического рок-н-ролла);
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий акробатическим рок-н-роллом; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий акробатическим рок-н-роллом;

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 и 3 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 и 2 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

В процессе обучения формируются солисты, пары, команды формейшен для участия в соревнованиях.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Специфику акробатического рок-н-ролла определяют следующие характеристики:

- действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях в темпе 45-52 тактов в минуту (темп движений связан со стилем «рок-н-ролл»);
- достаточно продолжительные композиции (1 мин. – 2 мин.), требующие длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками движений, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;
- выполнение акробатических элементов на жестком покрытии, что представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие средства для защиты и страховки;
- строгие требования к возрасту и квалификации;
- проведение соревнований в двух основных видах: среди пар и групп (когда упражнения одновременно выполняют от 4 до 8 пар, или 10-12 девочек/девушек), что значительно расширяет художественно-творческие возможности тренеров и спортсменов (обучающихся).

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 и 3 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 и 2 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны пройти квалификационное испытание или предоставить документ о прохождении, на основе которого педагог принимает решение о зачислении.

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (7-12 лет)

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на подтверждающего документа о квалификационном испытании.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м и последующих годах обучения - не менее 10 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке выступления) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, показательные выступления, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (выступления, тренировки),
- в малых группах (работа над номером и т.п.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.).

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- спортивный зал школы с раздевалкой для детей;
- оборудованный звуковым проигрывателем;
- подборкой музыки по каждой теме курса;
- ноутбуком для просмотра видеоматериалов;
- скакалки, коврики, скамейки, маты.

Единая спортивная форма для учащихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Правила ТБ.			-	Наблюдение
	Музыкальность в танце				Опрос, игра
	Общая физическая подготовка				Сдача нормативов
	Основы акробатики				Показ
	Основы хореографии				Показ
	Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения.				Показ, игры на закрепление
	Постановочная деятельность				Выступления
	Контрольные и итоговые занятия				Показ
Итого часов					

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ.			-	Наблюдение
2.	Музыкальная грамота				Опрос, игра
3.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)				Сдача нормативов, контрольные испытания
4.	Полу-акробатические элемент, в том числе в паре (1,2,3 категории сложности)				Показ
5.	Хореография Современные танцевальные направления (хип-хоп, нью-стаил, модерн)				Показ
6.	Базовые элементы и смены рок-н-ролла				Показ, игры на закрепление
7.	Постановочная и репетиционная деятельность				Выступления, Соревнования
8.	Контрольные и итоговые занятия				Показ
Итого:					

-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Правила ТБ.			-	Наблюдение, опрос
	Гимнастика с элементами акробатики				Разбор и анализ
8.	Развитие физических способностей				Сдача нормативов
9.	Акробатические упражнения и фигуры				Разбор и анализ
10.	Хореографическая подготовка				Концертная деятельность
11.	Совершенствование базовых элементов и смен рок-н-ролла				Разбор и анализ
12.	Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность				Выступления Соревнования
5.	Контрольные и итоговые занятия				Опрос
Итого:					

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 103-о от «30» августа 2022

Директор ГБОУ СОШ №249

им М.В. Маневича

Д.Р.Чупрей

« _____ » _____ 2022г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						2 раза по 2 часа
2 год						2 раза по 2 часа
3 год						1 раз по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте в целом;
- иметь представление об истории развития акробатического рок-н-ролла в частности;
- научить основам структуры танца, базовым элементам.

Развивающие:

- развивать основные физические качества ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость;
- повышать функциональные возможности организма обучающихся;
- развивать хореографические данные.

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Вводное занятие

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок. История акробатического рок-н-ролла.

Тема 2: Музыкальность в танце

Теория: ознакомление детей с музыкой (мелодичность, темп, ритм)

Практика: игры на воображение и актерское мастерство под музыку. Упражнения на нахождение ритма и музыкальных акцентов в предложенных музыкальных фрагментах.

Командная игра на улучшение музыкальности и слуха у детей.

Тема 3: Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;

- складки ноги вместе, врозь;
- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

Тема 4: Основы акробатики

Теория: Основные элементы акробатики. Терминология. Анатомические и физиологические основы движения.

Практика: акробатическая подготовка состоит из выполнения и освоения следующих элементов:

- кувырки - вперед и назад;
- в длину, высокий кувырок, кувырок прыжком (полет кувырок);
- кувырки вперед и назад – ноги врозь и согнувшись;
- кувырки в различных соединениях;
- перекуты;
- стойки – на лопатках (березка), на голове, на руках (со страховкой);
- мост;
- переворот боком (колесо) и другие перевороты;
- изученные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые, и временные параметры движения.

Тема 5: Основы хореографии

Теория: изучение хореографической терминологии; знакомство с такими видами танца как: хатл, буги-буги, разновидности аэробики.

Практика:

- упражнения на постановку корпуса;
- первая и вторая позиции ног, подготовительные положения;
- Первая, вторая и третья позиции рук;
- Переходы из одной позиции в другую;
- «Деми пиле» по двум позициям;
- «Батман тандю» в сторону;
- Подскоки по кругу и на месте;
- Танец «Карусель» для отработки подскоков. Боковой галоп;
- Прыжки маленькие и большие по 1 и 6 позиции;
- Упражнения на укрепление мышечного корсета спины;
- Упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу);

- освоение разновидности таких видов танца как: хастл, буги-буги, разновидности аэробики

Тема 6: Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения.

Теория: рассказ и наглядный показ, использование видеоматериала. Основы выполнения элементов рок-н-ролла. В основе танцевания акробатического рок-н-ролла используются прыжковые движения. Характер их исполнения соответствует пружинке, то есть постоянное releve на полупальцах слегка касаясь пола. Конкурсный ход (основной ход) состоит из Кик-Бол-Ченч и Кик-Степа.

Практика:

Выполнение базовых элементов:

1. Пружина
2. Пружина с точкой
3. Двойная пружина
4. Бег на месте с высоким подниманием бедра
5. Простые броски
6. Слипы
7. Пяточки
8. Буги-вуги
9. Цыплячий ход
10. Твист
11. Диагональ простая
12. Диагональ с акцентом и без
13. Диагональ с двумя акцентами
14. Открытая диагональ
15. Кан-кан
16. Голландский ход
17. Швейцарский ход
18. Французский ход
19. Двойные броски
20. Квадрат
21. Казачек
22. Бабочка
23. Тойе-хилл
24. Цепочка
25. Веребочка
26. Вертикальные прыжки

27. Лабамба

28. Повороты и вращения

Выполнение элементов:

- Хобби-ход без партнера;
- Основной ход без партнера;

Тема 7: Постановочная деятельность

Теория: основные принципы постановки соревновательных программ, правила поведения на площадке, значение и выбор костюмов.

Практика: постановка соревновательных программ и показательных номеров.

Изучение и отработка отдельных частей программы. Изучение движений в различных комбинациях. Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера. Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев.

Контрольные и итоговые занятия

Теория: Подведение итогов по знаниям, полученным учащимися за год.

Практика: Репетиции. Участие в концертной деятельности. Прослушивание аудиозаписей, обсуждение выступлений, награждение участников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в школьных мероприятиях.

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут

Личностные

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- первичные навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие.

Метапредметные

- умение развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- умение объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде во время занятий акробатическим рок-н-роллом.

Предметные

- знание основных правил и базовых элементов АРР;
- о терминологии разучиваемых упражнений акробатического рок-н-ролла,
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях акробатическим рок-н-роллом в том числе) и правилах его предупреждения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»
ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Неделя	Дата	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
		1. Вводное занятие. История акробатического рок-н-ролла			
		Вводное занятие. Правила ТБ. Немного об истории акробатического рок-н-ролла			
		2. Музыкальность в танце			
		Музыкальная грамота			
		Музыкальная грамота			
		Музыкальная грамота			
		Ознакомление детей с музыкой (мелодичность, темп, ритм)			
		Ознакомление детей с музыкой (мелодичность, темп, ритм)			
		Игры на воображение и актерское мастерство под музыку			
		Игры на воображение и актерское мастерство под музыку			
		Упражнения на нахождение ритма и музыкальных акцентов в предложенных музыкальных фрагментах			
		Упражнения на нахождение ритма и музыкальных акцентов в предложенных музыкальных фрагментах			
		Командная игра на улучшение музыкальности и слуха у детей			
		Командная игра на улучшение музыкальности и слуха у детей			
		Общая физическая подготовка			
		Упражнения для развития силы мышц ног			
		Упражнения для развития силы мышц			

		спины			
		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса			
		Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса			
		Упражнения на общефизическую выносливость			
		Упражнения на развитие резкости			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие гибкости			
		Упражнения на развитие гибкости			
		4. Основы акробатики			
		Терминология. Анатомические и физиологические основы движения			
		Основные элементы акробатики			
		Кувырки - вперед и назад			
		В длину, высокий кувырок, кувырок прыжком (полет кувырок)			
		Кувырки вперед и назад – ноги врозь и согнувшись			
		Кувырки в различных соединениях			
		Перекаты			
		Стойки – на лопатках (березка), на голове, на руках (со страховкой)			
		Стойки – на лопатках (березка), на голове, на руках (со страховкой)			
		Мост			
		Мост			
		Переворот боком (колесо) и другие перевороты			
		Изученные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций			
		Изученные упражнения в различных			

		соединениях в виде простейших комбинаций			
		5. Основы хореографии			
		Изучение хореографической терминологии			
		Упражнения на постановку корпуса			
		Упражнения на постановку корпуса			
		Первая и вторая позиции ног, подготовительные положения			
		Первая и вторая позиции ног, подготовительные положения			
		Первая, вторая и третья позиции рук			
		Переходы из одной позиции в другую			
		«Деми пиле» по двум позициям			
		«Деми пиле» по двум позициям			
		«Батман тандю» в сторону			
		«Батман тандю» в сторону			
		Подскоки по кругу и на месте			
		Танец «Карусель» для отработки подскоков. Боковой галоп			
		Прыжки маленькие и большие по 1 и 6 позиции			
		Упражнения на укрепление мышечного корсета спины			
		Упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу)			
		Освоение разновидности таких видов танца как: хастл, буги-вуги, разновидности аэробики			
		Освоение разновидности таких видов танца как: хастл, буги-вуги, разновидности аэробики			
		6. Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения			
		Пружина, пружина с точкой			

		Двойная пружина. Бег на месте с высоким подниманием бедра			
		Простые броски. Слипы			
		Буги-вуги. Цыплячий ход			
		Твист. Простая диагональ			
		Диагональ с акцентом и без			
		Открытая диагональ			
		Кан-кан			
		Голландский ход. Швейцарский ход			
		Французский ход. Двойные броски			
		Квадрат. Казачек. Бабочка			
		Вертикальные прыжки			
		7. Постановочная деятельности			
		Постановка соревновательных программ и показательных номеров			
		Постановка соревновательных программ и показательных номеров			
		Изучение и отработка отдельных частей программы			
		Изучение и отработка отдельных частей программы			
		Изучение и отработка отдельных частей программы			
		Контрольные и итоговые занятия			
		Открытое занятие. Подведение итогов			
		Итого			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- освоить полу-акробатические и акробатические элементы акробатического рок-н-ролла;
- формировать базовые навыки общего и специального назначения;
- научить основам структуры танца.

Развивающие:

- развивать основные физические качества ловкость, быстроту, гибкость;
- повышать функциональные возможности организма;
- развивать хореографические данные.

Воспитательные:

- формировать культурный и здоровый образ жизни;
- воспитывать личностные психологические качества, необходимые для занятия спортом;
- воспитать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Занятие на повторение

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год.

Организационные моменты.

Тема 2: Музыкальная грамота

Теория: формирование умения понимать музыку. Понятия: характер музыки, метр, ритм, темп, тихо - громко

Практика: упражнения на нахождение ритма и музыкальных акцентов в предложенных музыкальных фрагментах.

Тема 3: Физическая подготовка (ОФП и СФП)

Теория: объяснение общих и специальных физических упражнений .

Практика:

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
- разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
- сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса;
- удержание позы «уголок» в положении виса;
- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- лазание по горизонтальной лестнице в висе;
- упражнения с гантелями;
- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- бег на коньках в течение определенного времени;
- переменный бег;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- упражнения с резиной;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием;
- без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;
- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

Тема 4: Полу-акробатические и акробатические элементы в паре (1,2,3 категории сложности)

Теория: объяснить правильную позицию каждой из сторон в паре, Значение чувства ответственности друг перед другом в процессе исполнения акробатических элементов

Практика: освоение акробатических элементов:

- группировка;
- перекаты;
- разновидности кувырков;
- мост;
- стойка на лопатках (березка);
- шпагаты;
- стойка на голове;
- стойка на руках с опорой и без;

- разновидности складок;
- колеса;
- рондад.

Освоение полуакробатических и акробатических элементов в паре (1,2,3 категории сложности):

лассо;

- по лассо;
- тоте-фрау;
- тоте-мен;
- проходы и проезды под ногами;
- седы на колени;
- прыжок ноги врозь;
- сед углом на руки;
- сед на бедра;
- колодец;
- свечка в группировке (бомбочка);
- вертушка;
- полувиклер;
- прыжок через руку;
- тарелка;
- качели;
- свечка .

и акробатические элементы третьей категории сложности:

- переворот через плечо;
- переворот через руку;
- мюнхен;
- детское сальто;
- штурвал;
- сход с плеч.

Тема 5: Хореография, современные танцевальные направления (хип-хоп, нью-стайл, модерн)

Теория: основы классического танца. Понятие опорной и рабочей ноги. Понятие полупальца, баланса. Ориентация в пространстве. Положение точек зала. Ознакомление с историей развития современных танцевальных направлений. Основные понятия, терминология.

Практика: изучение пятой позиции ног. «Батман жетэ». «Батман тандю» вперед и назад.

Полный «Ронд» к себе и от себя. «Батман релелеянд». Вращение по точкам вправо и влево.

Подъемы и снижения на стопе. Движения по кругу и по диагонали. Упражнения на постановку корпуса. Разучивание поклонов. Выполнение упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу). Танец « хип-хоп», Танец «ню-стаил», Танец « модерн»

Изучение различных связок современных танцевальных направлений.

Тема 6: Базовые элементы и смены рок-н-ролла

Теория: объяснение правильной позиции каждой из сторон в паре. Основное требование – чувствовать ритм (музыку). Важность попадания движений основного хода в соответствующие акценты и умения самостоятельно начинать танец в соответствии с этим требованием. Понятие «резкость и четкость движений» при выполнении фигур.

Практика: разучивание базовых смен:

Базовые смены:

Верхняя смена

Нижняя смена

Променад

Ворота

Двойные ворота

Верхнее вращение

Нижнее вращение

Уидмин

Флирт

Бритцел

Шибетур

Туннель

Корзиночка

Вращение в паре на 270 и 360

Америкэн-спин

Многоножка

Вальсовая смена на 180, 270 и 360

Выполнение:

- хобби ход в паре;
- хобби ход в паре, с работой рук;
- основной ход в паре;
- основной ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками.

Тема 7: Постановочная и репетиционная деятельность

Теория: основные принципы постановки соревновательных программ, правила поведения на площадке, значение и выбор костюмов. Просмотр видеоматериалов.

Практика: постановка соревновательных программ и показательных номеров. Изучение и отработка отдельных частей программы. Изучение движений в различных комбинациях.

Изучение и отработка акробатических и полуакробатических элементов в паре. Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера.

Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев. Участие в соревнованиях и концертах.

Тема 8: Контрольные и итоговые занятия

Теория: подведение итогов по программе.

Практика: прослушивание аудиозаписей, обсуждение выступлений, награждение участников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в открытых мероприятиях, участие в соревнованиях районного и городского уровня.

В результате освоения программы 2 года обучения обучающиеся будут

Личностные

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- умение контролировать и объективно оценивать учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий акробатическим рок-н-роллом, соревновательной деятельности и показательных выступлений.

Предметные

- выполнять базовые элементы и смены рок-н-ролла;
- уметь ориентироваться в зале;
- взаимодействовать в паре, в группе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»
ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Неделя	Дата	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
		1. Вводное занятие			
		Вводное занятие. Правила ТБ. Повторение пройденного материала			
		2. Музыкальная грамота			
		Музыкальная грамота			
		Формирование умения понимать музыку. Понятия: характер музыки, метр, ритм, темп, тихо - громко			
		Упражнения на нахождение ритма и музыкальных акцентов в предложенных музыкальных фрагментах.			
		Игры на воображение и актерское мастерство под музыку			
		Командная игра на улучшение музыкальности и слуха у детей			
		3. Физическая подготовка (ОФП и СФП)			
		Объяснение общих и специальных физических упражнений			
		Упражнения для развития силы мышц ног			
		Упражнения для развития силы мышц ног			
		Упражнения для развития силы мышц спины			
		Упражнения для развития силы мышц спины			
		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса			
		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса			
		Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса			
		Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса			

		Упражнения на общефизическую выносливость			
		Упражнения на общефизическую выносливость			
		Упражнения на развитие резкости			
		Упражнения на развитие резкости			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие гибкости			
		Упражнения на развитие гибкости			
		4. Полу-акробатические элементы, в том числе в паре (1,2,3 категории сложности)			
		Объяснить правильную позицию каждой из сторон в паре. Значение чувства ответственности друг перед другом в процессе исполнения акробатических элементов			
		Освоение акробатических элементов: группировка, перекаты, разновидности кувырков			
		Стойка на лопатках, мост, стойка на голове, стойка на руках с опорой и без			
		Разновидности складок, шпагаты			
		Колеса, рондат			
		Освоение полу-акробатических и акробатических элементов в паре (1,2,3 категории сложности): лассо, по лассо, тоте-фрау, тоте-мен			
		Проходы и проезды под ногами			
		Свечка в группировке, вертушка, прыжок через руку			
		Акробатические элементы третьей категории сложности: переворот через плечо, переворот через руку			
		Переворот через спину, поддержка под бедро			
		5. Хореография. Современные танцевальные направления (хип-хоп,			

		нью-стаил, модерн)			
		Основы классического танца. Понятие опорной и рабочей ноги. Понятие полупальца, баланса			
		Ориентация в пространстве. Положение точек зала. Ознакомление с историей развития современных танцевальных направлений			
		Изучение пятой позиции ног. «Батман жетэ». «Батман тандю» вперед и назад			
		Полный «Ронд» к себе и от себя. «Батман релевелянд»			
		Вращение по точкам вправо и влево			
		Подъемы и снижения на стопе. Движения по кругу и по диагонали			
		Упражнения на постановку корпуса. Разучивание поклонов			
		Выполнение упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу)			
		Танец « хип-хоп», Танец «нью-стаил», Танец « модерн»			
		Изучение различных связок современных танцевальных направлений			
		Базовые элементы и смены рок-н-ролла			
		Объяснение правильной позиции каждой из сторон в паре. Основное требование – чувствовать ритм (музыку). Понятие «резкость и четкость движений» при выполнении фигур			
		Разучивание элементов и смен: верхняя и нижняя смена			
		Променад, ворота, двойные ворота			
		Променад, ворота, двойные ворота			
		Верхнее и нижнее вращение			
		Верхнее и нижнее вращение			
		Уидмин, Флирт, Бритцел			
		Уидмин, Флирт, Бритцел			

		Шибетур, Туннель, Корзиночка			
		Шибетур, Туннель, Корзиночка			
		Вращение в паре на 270 и 360			
		Вращение в паре на 270 и 360			
		Америкэн-спин, Многоножка			
		Америкэн-спин, Многоножка			
		Вальсовая смена на 180, 270 и 360			
		Вальсовая смена на 180, 270 и 360			
		7. Постановочная и репетиционная деятельность			
		Основные принципы постановки соревновательных программ, правила поведения на площадке, значение и выбор костюмов			
		Постановка соревновательных программ и показательных номеров			
		Постановка соревновательных программ и показательных номеров			
		Изучение и отработка отдельных частей программы. Изучение движений в различных комбинациях			
		Изучение и отработка отдельных частей программы. Изучение движений в различных комбинациях			
		Изучение и отработка акробатических и полуакробатических элементов в паре			
		Изучение и отработка акробатических и полуакробатических элементов в паре			
		Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев			
		Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев			
		Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных фестивалях			

		Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных фестивалях			
	8.Контрольные и итоговые занятия				
		Открытое занятие. Подведение итогов			
		Итого			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- совершенствовать технику исполнения АРР;
- изучение и совершенствование 4 групп танцевальных фигур;
- знать правила соревнований.

Развивающие:

- развивать творческие способности, креативность;
- совершенствование специальных физических и двигательных качеств и способностей;
- трудолюбие, добиваться поставленной цели.

Воспитательные:

- воспитать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- приобретение опыта выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Занятие на повторение

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год.
Организационные моменты.

Тема 2: Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Значимость гимнастики для сбережения здоровья. Техника безопасности, при выполнении гимнастических упражнений

Практика: Упражнения на развитие силы и ловкости:

- прыжки со скакалкой;
- седы;
- перекаты;

Тема 3: Развитие физических способностей

Теория: объяснение общих и специальных физических упражнений.

Практика:

Упражнения для развития силы мышц ног

- из приседа прыгнуть вверх с одновременным махом рук;

- поочередный вынос ноги с отягощением вперед маховым движением;
- поочередное отведение ноги с отягощением в сторону маховыми движениями;
- Отгалкиваясь стоящей на полу ногой, подниматься на подставку (высота подставки 0-50 см), с отягощением в руках;
- Глубокие приседания с отягощениями в обеих руках;
- Приседания на одной ноге с одновременным выпрямлением перед туловищем другой ноги, держась за опору рукой;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе, под пальцы ног положить какой-нибудь ровный предмет высотой в 5-7 см. Подниматься на носках и опускаться;

Упражнение для развития мышц спины:

- мостик бедрами;
- гиперэкстензия;
- подтягивания широким хватом;
- лодочка с зависанием;
- становая тяга.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»);
- лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног;
- в вися на перекладине: поднимание коленей к груди;
- в вися на перекладине широким хватом сверху: поднимание прямых ног попеременно к правому-левому плечу;
- сед углом на скамье, руки в упоре сзади: сгибание-разгибание ног (подтягивая колени к груди).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- стоя, ноги на ширине плеч вниз: отведение в стороны до уровня плеч прямых рук с гантелями;
- сидя на скамье или подставке, руки с гантелями к плечам: попеременный жим гантелей;
- сидя на скамье руки с гантелями к плечам: жим гантелей одновременно двумя руками;
- отжимания от пола;
- отжимания от скамейки;

- упор лежа.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- круговые тренировки;
- бег со сменой ритма;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- упражнения с жгутами;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием;
- без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
- прокачивание голеностопа на шведской стене;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости:

- шпагаты;
- наклоны к ногам;
- подъемы;
- стретчинг.

Тема 4: Акробатические упражнения и фигуры

Теория: объяснить правильную позицию каждой из сторон в паре, Значение чувства ответственности друг перед другом в процессе исполнения акробатических элементов

Практика: Освоение акробатических элементов:

- группировка,
- перекаты,
- разновидности кувырков,
- мост,
- стойка на лопатках (березка),
- шпагаты,

- стойка на голове,
- стойка на руках с опорой и без,
- разновидности складок,
- колеса,
- рондад.

Повторение полуакробатических и акробатических элементов в паре (1,2,3 категории сложности):

лассо;

- по лассо;
- тоте-фрау;
- тоте-мен;
- проходы и проезды под ногами;
- седы на колени;
- прыжок ноги врозь;
- сед углом на руки;
- сед на бедра;
- колодец;
- свечка в группировке (бомбочка);
- вертушка;
- полувиклер;
- прыжок через руку;
- тарелка;
- качели;
- свечка ;

переворот через плечо;

- переворот через руку;
- мюнхен;
- детское сальто.

Изучение акробатических элементов:

- штурвал;
- сход с плеч.
- боковой тодес;
- переворот через спину;
- рондад поддержка;
- саги;
- поддержка под бедро;

- волентино;

- форель;

сальто в руках партнера;

столик;

- виклер;

- тодес (горизонтальный/вертикальный)

- лошадка (обычная, маховая)

- сальто назад/вперед через партнера в контакте;

- стульчик;

- кугель;

- дюлейн;

- солнце;

Тема 5: Хореографическая подготовка

Теория: Основы классического танца. Понятие опорной и рабочей ноги. Понятие полупальца, баланса. Ориентация в пространстве. Основные понятия, терминология.

Практика:

Вращение по точкам вправо и влево. Подъемы и снижения на стопе. Движения по кругу и по диагонали. Упражнения на постановку корпуса. Разучивание поклонов. Выполнение упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу).

Элементы классического экзерсиса

Balance – мах вперед и назад, нога проходит через I позицию.

Battement frappe – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги.

Battement fondu – сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie (на 450, 900).

Battement relevent – медленный подъем ноги (на 450, 900, выше 900).

Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-450 от пола (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Demi plie – полуприседание.

Grand plie – полное приседание.

Grand battement jete – мах ногой (на 900 и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется).

Releve – подъем на полупальцы (по всем позициям ног, на одной ноге).

Rond de jambe par terre – движение рабочей ноги по кругу на полу (на plie, на 450, на 900).

Plie – приседание.

Тема 6: Совершенствование базовых элементов и смен рок-н-ролла

Теория: Повторение правильной позиции каждой из сторон в паре. Повторение теоретических аспектов выполнения базовых смен и элементов. Разъяснения по выполнению новых смен.

Практика: Повторение элементов и смен:

Базовые элементы:	Базовые смены:
Пружина	Верхняя смена
Пружина с точкой	Нижняя смена
Двойная пружина	Променад
Бег на месте с высоким подниманием бедра	Ворота
Простые броски	Двойные ворота
Слипы	Верхнее вращение
Пяточки	Нижнее вращение
Буги-вуги	Уидмин
Цыплячий ход	Флирт
Твист	Бритцел
Диагональ простая	Шибетур
Диагональ с акцентом и без	Туннель
Диагональ с двумя акцентами	Корзиночка
Открытая диагональ	Вращение в паре на 270 и 360
Кан-кан	Америкэн-спин
Голландский ход	Многоножка
Швейцарский ход	Вальсовая смена на 180, 270 и 360
Французский ход	
Двойные броски	
Квадрат	
Казачек	
Бабочка	
Тойе-хилл	
Цепочка	
Веревочка	
Вертикальные прыжки	
Лабамба	

Разучивание новых смен:

- Ворота с вращением партнерши,
- верхняя смена с вращением партнерши,
- нижняя смена с вращением партнерши
- Обкрутка 270
- Обкрутка 360

Тема 7: Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельности

Теория: основные принципы постановки соревновательных программ, правила поведения на площадке, значение и выбор костюмов.

Практика: постановка соревновательных программ и показательных номеров. Изучение и отработка отдельных частей программы. Изучение движений в различных комбинациях.

Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера.

Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев.

Участие в соревнованиях районного, городского и всероссийского масштаба. Участие в школьных мероприятиях.

Подведение итогов соревновательной деятельности.

Тема 8: Контрольные и итоговые занятия

Теория: подведение итогов по программе.

Практика: Просмотр видеозаписей, обсуждение выступлений, награждение участников.

Контрольные испытания и тестирование:

- сдача контрольных упражнений по общей физической культуре, проводится 2 раза в год (приложение С)
- открытые уроки и ежегодный концерт «Ленинградский рок-н-ролл», с последующим опросом качества проводимых занятий;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в открытых мероприятиях, участие в соревнованиях районного и городского уровня.

В результате освоения программы 2 года обучения обучающиеся будут

Личностные

- навыки совершенствования собственной культуры здорового образа жизни;

- готовность и способность к саморазвитию и совершенствованию;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Метапредметные

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий акробатическим рок-н-роллом в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнером, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Предметные

- правила соревнований АРР и правила техники безопасности во время занятий АРР в целом и выполнения полу-акробатических фигур АРР в частности;
 - терминологию и категорию сложности акробатических и полу-акробатических элементов в паре;
- танцевальные фигуры рок-н-ролла и технику основного 6-частного хода АРР (полтора такта) при ритме 4-х дольного такта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»
ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Неделя	Дата	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
		1. Вводное занятие			
		Вводное занятие. Правила ТБ. Повторение пройденного материала			
		2. Гимнастика с элементами акробатики			
		Развитие гибкости и ловкости			
		Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.			
		Седы (на пятках, с наклоном, углом)			
		Группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью)			
		Перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком			
		Развитие физических способностей			
		Объяснение общих и специальных физических упражнений			
		Упражнения для развития силы мышц ног			
		Упражнения для развития силы мышц ног			
		Упражнения для развития силы мышц ног			
		Упражнения для развития силы мышц спины			
		Упражнения для развития силы мышц спины			
		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса			
		Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса			
		Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса			

		Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса			
		Упражнения на общефизическую выносливость			
		Упражнения на общефизическую выносливость			
		Упражнения на развитие резкости			
		Упражнения на развитие резкости			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие гибкости			
		Упражнения на развитие гибкости			
		Акробатические упражнения и фигуры			
		Объяснить правильную позицию каждой из сторон в паре. Значение чувства ответственности друг перед другом в процессе исполнения акробатических элементов			
		Освоение акробатических элементов: группировка, перекаты, разновидности кувырков			
		Повторение полу-акробатических элементов (1 категории)			
		Повторение полу-акробатических элементы (2 и 3 категории)			
		Колеса, рондат, стойка на руках			
		Освоение акробатических элементов в паре (простой сед на коленях, двойной сед на коленях)			
		Уинтертур, переворот через плечо, мюнхен			
		Уиклер, кугель, солнышко			
		Дюлейн, форель			
		Разновидности тодеса			
		5. Хореографическая подготовка			
		Основы классического танца. Понятие			

		опорной и рабочей ноги. Понятие полупальца, баланса			
		Ориентация в пространстве. Положение точек зала. Ознакомление с историей развития современных танцевальных направлений			
		Balance, Battement frappe, Battement fondu			
		Demi plie, Grand plie, Grand battement jete			
		Вращение по точкам вправо и влево			
		Подъемы и снижения на стопе. Движения по кругу и по диагонали			
		Упражнения на постановку корпуса.			
		Выполнение упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу)			
		Выполнение упражнений на растяжку (в парах)			
		Повторение поклонов			
		Совершенствование базовых элементов и смен рок-н-ролла			
		Повторение базовых элементов рок-н-ролла (верхнее и нижнее вращение, променад, двойные ворота)			
		Повторение базовых элементов рок-н-ролла (Уидмин, флирт, Бритцел)			
		Повторение базовых элементов (Шибетур, Туннель, Корзиночка, Америкэн – спин)			
		Разучивание новых элементов и смен			
		Ворота с вращением партнерши, верхняя смена с вращением партнерши, нижняя смена с вращением партнерши			
		Ворота с вращением партнерши, верхняя смена с вращением партнерши, нижняя смена с вращением партнерши			
		Обкрутка 270, обкрутка 360			
		Обкрутка 270, обкрутка 360			

		Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельности			
		Повторение основных принципы постановки соревновательных программ, правила поведения на площадке, значение и выбор костюмов			
		Постановка соревновательных программ и показательных номеров			
		Постановка соревновательных программ и показательных номеров			
		Постановка соревновательных программ и показательных номеров			
		Постановка соревновательных программ и показательных номеров			
		Изучение и отработка отдельных частей программы. Изучение движений в различных комбинациях			
		Изучение и отработка отдельных частей программы. Изучение движений в различных комбинациях			
		Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев			
		Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев			
		Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев			
		Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев			
		Участие в соревнованиях, концертах			

		творческих коллективов, школьных фестивалях			
		Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных фестивалях			
		Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных фестивалях			
		Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных фестивалях			
		Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных фестивалях			
		Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных фестивалях			
		8. Контрольные и итоговые занятия			
		Открытое занятие. Подведение итогов			
		Итого			

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе акробатического рок-н-ролла используются следующие методы:

- | | |
|---|---|
| Словесные методы обучения: | Методы практической работы: |
| <ul style="list-style-type: none">• объяснение;• беседа. | <ul style="list-style-type: none">• упражнения;• тренировка. |
| Методы наблюдения: | Методы игры: |
| <ul style="list-style-type: none">• видеосъемка. | <ul style="list-style-type: none">• игры: развивающие, подвижные;• игры на развитие внимания, памяти, воображения. |
- Наглядный метод обучения:
- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: видео материалы, собрание музыкальных треков)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение,
2. Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл. -Харьков.: Основа, 1999.
3. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физичекого развития для детей лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. - М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996.
4. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций.-М.: ФиС, 2004.
5. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 2004.
6. Филин В.П. Тренировка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2000г.
7. Фирелева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально–игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк.учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2000.

Список литературы для учащихся:

1. Аргументы и факты детям (Детская энциклопедия. Познавательный журнал для девочек и мальчиков), М., 2007-08.
2. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. Май, 2003. - 25 с.
3. Амелин А.В. Ростовский рок-н-ролл в XXI веке/ А.В. Амелин. Ростов-на-Дону. 2002. - 21 с.
4. Диниц Е.В. Джазовые танцы. - М.: изд-во АСТ, 2002. - 62 с.
Искусство (газета издательского дома «Первое сентября»), 2008.

Список литературы для родителей:

Балунова, Е.Н. К вопросу о развитии двигательных способностей юных спортсменов на примере акробатического рок-н-ролла // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: сб. статей Всерос. науч. – практ. конф. посвященной 70-летию юбилею д.п.н., профессора А.А. Нестерова. – СПб, 2005 (апрель). - Ч. - II. – С. 197 – 200. (0,2 п.л.).

Балунова, Е.Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена: Научный журнал. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - № 15(39). – С.242 - 244 (0,3 п.л.).

Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998. 4. Голев Н.Б. Танцуем рок-н-ролл: метод. Пособ., Н.Б. Голев.-М.: ВНИИ и КИП МК СССР, 1988.

Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.

Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей школьного возраста/ Е.К. Ермоленко, Т.Г. Гричанова// Физическая культура, спорт, здоровье: межвуз. сб. науч. труд. – Владимир, 2001.

Интернет-источники

1.	Рок-н-ролл в Санкт-Петербурге.	
2.	Особенности акробатического рок-н-ролла для детей	
3.	Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла	
4.	Методика преподавания детей акробатическому рок-н-роллу	

5.	Акробатический рок-н-ролл. Виды и особенности.	
----	---	--

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;
- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов

образовательной программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года).

Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма 1,5-2,4- баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно [расписанию занятий](#) объединений.

Приложение А

Анкета учащихся

Анкета для оценки уровня мотивации Н. Лускановой

Учащимся предлагается ответить на следующие вопросы анкеты, выбрав один из вариантов ответа:

1. Тебе нравится в клубе акробатического Рок-н-Ролла или не очень?
 - Не очень
 - Нравится
 - Не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в клуб или тебе часто хочется остаться дома?
 - Чаще хочется остаться дома
 - Бывает по-разному
 - Иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра в клуб не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл бы в клуб или остался бы дома?
 - Не знаю
 - Остался бы дома
 - Пошёл бы в школу
4. Тебе нравится, когда у вас отменяются занятия по акробатическому Рок-н-Роллу?
 - Не нравится
 - Бывает по-разному
 - Нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не надо было учить движения на занятиях?
 - Хотел бы
 - Не хотел бы
 - Не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы вместо занятий Рок-н-Роллом можно было бы только играть в зале?
 - Не знаю
 - Не хотел бы
 - Хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о своих занятиях Рок-н-Роллом своим родителям?
 - Часто
 - Редко
 - Не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой тренер?
 - Точно не знаю
 - Хотел бы
 - Не хотел бы
9. У тебя много друзей в твоей группе по Рок-н-Роллу?
 - Мало
 - Много
 - Нет друзей
10. Тебе нравится твоя группа по Рок-н-Роллу?
 - Нравится
 - Не очень
 - Не нравится

Ключ к анкете.

Вопросы	Оценка за 1 ответ	Оценка за 2 ответ	Оценка за 3 ответ

Анализ анкетирования

25 – 30 баллов – высокий уровень мотивации, познавательной активности. Учащиеся чётко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны, очень переживают, если получают неудовлетворительные отметки или замечания.

20 – 24 балла – хорошая мотивация. Такой мотивацией обладает большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

15 – 19 баллов – положительное отношение, которая интересна учащимся внеучебной деятельностью. Это учащиеся, которым в школе интересно общаться со сверстниками, с педагогом. Познавательные интересы у них развиты мало.

10 – 14 баллов – низкая мотивация.

Учащиеся ходят на занятия без желания, иногда пропускают занятия. Такие учащиеся испытывают серьёзные затруднения, им трудно адаптироваться к обучению.

Ниже 10 баллов – негативное отношение, дезадаптация. Такие учащиеся испытывают серьёзные трудности: они не справляются с требованиями, испытывают проблемы в общении, во взаимоотношениях с тренером. Иногда дети проявляют агрессивные реакции, отказываются идти на контакт, выполнять задания тренера.

Анкета для родителей

1. Фамилия, имя, отчество родителей (можно не называть).
2. Имя, возраст ребенка.
3. Какое детское объединение посещает ваш ребенок?

Чем обосновывается Ваш выбор кружка для ребенка? (отметьте «галочкой»)

- способностями ребенка
- его интересами
- близостью расположения к вашему дому
- друзья ребенка посещают
- мнением о ДДЮТ жителей города
- чем еще (допишите)

Что важнее всего в дополнительных занятиях Вашего ребенка? (отметьте 3 ответа)

- проявление и раскрытие способностей ребенка;
- подготовка ребенка к самостоятельной жизни;
- укрепление здоровья и физическое развитие;
- ребенок занят, не находится без контроля;
- подготовка к выбору профессии;
- углубление знаний по предметам;
- подготовка к школе;
- что еще (допишите) _____

Доволен ли ваш ребенок занятиями объединения? (отметьте один вариант)

- Да - Нет - Затрудняюсь ответить

Каковы ваши главные требования к занятиям (отметьте 3 ответа):

- психологический комфорт во взаимоотношениях со сверстниками, педагогами
- педагоги заинтересовывают ребенка, обеспечивают желание ходить на занятия;
- должны отсутствовать домашние задания и тренировка;
- обеспечивают безопасность и сохранение здоровья;
- должны обеспечить освоение новых знаний, умений, практического опыта;
- имеют удобное расписание;
- должны возникать чувства удовлетворения, радости, прекрасные воспоминания.

Что Вас не удовлетворяет в работе кружка?

Что Вам больше всего нравится в нашем кружке?

Будет ли Ваш ребенок продолжать посещать наш кружок? - Да - Нет

Благодарим за сотрудничество!

Контрольные упражнения по общей физической культуре

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
------------------------	-------------------------------

Скоростные	Бег 30 м,с
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см
Скоростно-силовые	Прыжки на скакалке за 30 секунд, раз
Силовые	Подтягивания лежа (на низкой перекладине), раз
Скоростно - Силовые	Приседания (ноги на ширине плеч) за 30 секунд, раз
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см