

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
ОФП «Акробатический рок-н-ролл»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 7-10 лет

Разработчик:

Иванов Николай Владимирович,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3- 8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	11-23
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24-27
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	28-32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ОФП 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 7-10 лет,

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

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации: состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, сочетающий в себе танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Данный синтез раскрывает широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических танцевально-акробатических композициях. Все танцевальные движения в сочетании с акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз и имеют индивидуальный ритмический характер, определяемый особенностями музыки «рок-н-ролл».

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.

ОФП 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, приносит в занятия дух состязательности.

Отличительные особенности

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, является подготовительной, учащиеся знакомятся с элементами акробатического рок-н-ролла.

В нашей школе планируется увлечь учащихся занятиями по АРР, пропагандировать данный вид спорта, который скоро будет олимпийским видом. Наша задача заинтересовать учащихся, подготовить достойную смену спортивного поколения.

Уровень освоения: программа имеет общекультурный уровень освоения.

Объем и сроки освоения

Программа реализуется в объеме - 144 ч.

Цель создание условий для формирования всестороннего развития личности, приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, элементами акробатического рок-н-ролла.

Задачи

Обучающие:

- обучить учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному физическому развитию;
- способствовать овладению танцевальными движениями и элементами акробатики;
- обучить навыкам танцевального мастерства, элементам акробатики и хореографии;
- сформировать музыкально-танцевальные навыки;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам акробатического рок-н-ролла.

Развивающие:

- развивать специальные знания, необходимые для успешной деятельности в данном виде спорта;
- развивать общие параметры выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы и силовой выносливости;
- развивать артистические способности;

- развивать уверенность в себе, своих силах.

Воспитательные:

- воспитать волевые, морально-эстетические и этические качества;
- воспитать чувство ответственности и товарищества;
- приобщить к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям спортом.

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:

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- овладение навыками сотрудничества со сверстниками;
- овладение навыками самостоятельной работы;
- оказание помощи товарищам;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение работать с партнёром и в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение самостоятельно выбирать тактику и реализовывать ее в соревнованиях;
- умение формулировать и аргументировать свое мнение, отстаивать его;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- умение не только самостоятельно выполнять действия, но и обучать упражнениям товарищей.

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это понимание сущности танца, значение техники и тактики;

- знание технической «базы»;
- знание терминов употребляемых в акробатическом рок-н-ролле и их значение;
- знание основных правил акробатического рок-н-ролла;

- знания особенностей исполнения акробатического рок-н-ролла.

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группу принимаются все желающие.

В процессе обучения проводится отбор в группу обучения по программе «Акробатический рок-н-ролл» для дальнейшей подготовки в 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 том числе и темпе 45-52 тактов в минуту (темп движений связан со стилем «рок-н-ролл»);
- 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: выполнение упражнений на время в паре и групп (когда упражнения одновременно выполняют от 4 до 8 пар, или 10-12 девочек/девушек).

Условия набора

В группу принимаются все желающие. 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 (7-10 лет)

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся в группу по результатам собеседования или при наличии подтверждающего документа о квалификационном испытании.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: не менее 15 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, открытые занятия.

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

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Правила ТБ. Немного об истории акробатического рок- н-ролла			-	Игры на закрепление
	Теоретические сведения				Тестирование
	Общая физическая подготовка				Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка				Сдача нормативов
	Подвижные игры				Уроки-смотри
	Контрольные и итоговые занятия				Показ
Итого часов					

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	1.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа

ОФП АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучить учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному физическому развитию;
- способствовать овладению танцевальными движениями и элементами акробатики;
- обучить навыкам танцевального мастерства, элементам акробатики и хореографии;
- сформировать музыкально-танцевальные навыки;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам акробатического рок-н-ролла.

Развивающие:

- развивать специальные знания, необходимые для успешной деятельности в данном виде спорта;
- развивать общие параметры выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы и силовой выносливости;
- развивать артистические способности;
- развивать уверенность в себе, своих силах.

Воспитательные:

- воспитать волевые, морально-эстетические и этические качества;
- воспитать чувство ответственности и товарищества;
- приобщить к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям спортом.

Условия реализации программы. Уровень освоения общекультурный.

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие.

Ожидаемые результаты: участие в школьных мероприятиях.

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут

Знать

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической подготовке;

- техническую «базу»;
- термины употребляемых в акробатическом рок-н-ролле и их значение;
- основные правила акробатического рок-н-ролла;
- особенности исполнения акробатического рок-н-ролла.

Уметь

- работать с партнёром и в команде;
- самостоятельно выбирать тактику и реализовывать ее в соревнованиях;
- формулировать и аргументировать свое мнение, отстаивать его;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- самостоятельно выполнять действия и обучать упражнениям товарищей.
- выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- выполнять упражнения по специальной физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Вводное занятие.

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, немного об истории акробатического рок-н-ролла, планы на год. Организационные моменты.

Тема 2: Теоретические сведения

Теория:

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Закаливание. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.
- Врачебный контроль, самоконтроль
- Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система. Краткие сведения о строении и функциях организма. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
- Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарем).

Тема 3: Общая физическая подготовка

Теория: объяснение общих 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»);
- 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 рук:

- 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.

Список базовых физических упражнений:

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Тема 4: Специальная физическая подготовка

Теория: объяснение специальных физических упражнений

Практика:

Упражнения на развитие прыгучести:

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

Формирование навыков правильной осанки:

- Исходное положение (далее И.п.)И.п. — ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (вперед). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. Повторять 5-10 раз;

- И.п. — то же. На счет 1 - повернуть голову вправо, удерживать позу 3-5с, на 2 — и.п., на 3-4 — то же влево. Повторять 4—6 раз;
- И.п. — то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10-15 раз;
- И.п. — стойка на коленях с опорой на руки. На счет 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз. Повторять 10-15 раз;
- И.п. — стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3-5с, затем вернуться в и.п. Повторять 4-6 раз.

Упражнения на гибкость:

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

Укрепление мышечного корсета:

- упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах;
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Упражнения на равновесие и координацию:

- пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 20-30 секунд;
- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, в этом положении стоим 20-30 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 15-20 секунд;
- ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд;
- руки на поясе, левую ногу согнуть оторвав от пола, подняться на носке правой ноги, стоять 15-20 секунд. То же другой ногой. Затем делаем то же, но с закрытыми глазами;
- стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения), один наклон в секунду;
- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе,

выполнить 8-10 наклонов туловища в лево и в право (маятникообразные движения), один наклон в секунду;

- стоя на носках (ноги вместе), наклонить голову до предела назад, удерживать это положение 15-20 секунд;
- стоя на носках выполнить 10-12 быстрых наклонов головой вперед-назад;
- подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10-15 секунд. То же другой ногой.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени:

- сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. Вытягивать стопы и пальцы максимально от себя, а затем максимально натягивая на себя;
- сидя на полу, обхватить ругами натянутую до предела стопу одной ноги и с усилием притянуть к себе;
- сесть, касаясь ягодицами пяток, руки опираются в пол. Вытянуть ноги в коленях и вернуться в исходное положение;
- опираясь на колено одной ноги и на подъем другой, руками выталкивая пятку;
- плие по второй позиции, подвернув пальцы, приседания;
- растяжка при помощи дивана, батареи и прочих предметов;
- «Батман тандю» в традиционном исполнении.

Упражнения для укрепления голеностопа:

- ходьба на пальчиках, на внешней и на внутренней стороне стопы;
- развести стопы в стороны, растягивая резину;
- стопы на себя, растягивая резину;
- круговые движения стопами;
- прыжки через скакалку;
- подъемы с зависанием на шведской стене;
- прыжки на скамейку.

Тема 5. Подвижные игры

Теория: Правила поведения на занятиях подвижными играми

Практика:

Тише едешь

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5-6 м друг от друга. Задача играющих: как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим. Играющие двигаются только по словам водящего: "Тише едешь - дальше будешь. Стоп!". На слово "стоп" все замирают. Если водящий заметил, что кто-то зашевелился, он посылает играющего за

черту.

На болоте

Участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через зал и вернется назад, тот и побеждает.

Обручи

Играющие делятся на две команды по 6-8 человек и становятся параллельно друг другу на расстоянии 6 шагов. Капитаны команд держат на вытянутых вперед руках обручи. По команде ведущего капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему члену команды, тот проделывает то же самое и т. д.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

Челночный бег

Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Простая круговая эстафета

Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, -крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки.

Эстафета с мячом

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1—2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько раз подряд. Выигрывает команда первой

закончившая передачи

Попасть в цель

Попадание в цель, особенно популярная игра с мячом у детей. Она не требует большой выносливости, силы или других подобных качеств, но в тоже время требует большого умения и тренировки. В качестве цели для мяча можно придумать различные варианты, например, нарисовать круг или просто сбивать мячом кегли или кубики. Целью может стать и один из играющих: дети встают в круг, в центре находится водящий с мячом, водящий с силой ударяет мяч об пол и старается его поймать, а в это время игроки разбегаются в разные стороны; ведущий, поймав мяч, кричит «стоп» и игроки замирают на месте, после чего ведущий (очень осторожно) пытается попасть мячом в одного из игроков со своего места; если ему удаётся коснуться другого игрока, тот его сменяет, если нет, то игру начинают опять с прежним ведущим.

Салка на одной ноге

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

Тяни-толкай

Соревнование в себя включает бег на 20-30 метров. Каждая пара участников становится друг к другу спиной, взявшись за руки. Цель участников – в такой позиции добежать до финиша и вернуться обратно. Сложность игры в том, что один игрок бежит спиной вперед, а другой – назад. Игра проходит поэтапно, пока не определится пара-победитель.

Кто выше?

Принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение — к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

6. 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

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- овладение навыками сотрудничества со сверстниками;
- овладение навыками самостоятельной работы;
- оказание помощи товарищам;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные

- умение работать с партнёром и в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение самостоятельно выбирать тактику и реализовывать ее в соревнованиях;
- умение формулировать и аргументировать свое мнение, отстаивать его;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- умение не только самостоятельно выполнять действия, но и обучать упражнениям товарищей.

Предметные

- знание технической «базы»;
- знание терминов употребляемых в акробатическом рок-н-ролле и их значение;
- знание основных правил акробатического рок-н-ролла;
- знания особенностей исполнения акробатического рок-н-ролла.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

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			
		Теоретические сведения			
		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений			
		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений			
		Общая гигиена			
		Общая гигиена			
		Общая гигиена			
		Этические нормы			
		Этические нормы			
		История развития физической культуры			
		Общая физическая подготовка			
		Правила выполнения 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 рук			
		Упражнения для развития силы мышц рук			
		Упражнения для развития силы мышц			

		рук			
		Упражнения для развития силы мышц рук			
		Упражнения для туловища			
		Упражнения для туловища			
		Упражнения для туловища			
		Упражнения для туловища			
		Упражнения на выносливость в беге и ходьбе			
		Упражнения на выносливость в беге и ходьбе			
		Упражнения на выносливость в беге и ходьбе			
		Упражнения на выносливость в беге и ходьбе			
		Упражнения на развитие резкости			
		Упражнение на развитие резкости			
		Упражнение на развитие резкости			
		Специальная физическая подготовка			
		Правила выполнения упражнений для специальной физической подготовки			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Упражнения на развитие прыгучести			
		Формирование навыков правильной осанки			
		Формирование навыков правильной осанки			
		Формирование навыков правильной осанки			
		Формирование навыков правильной осанки			

		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени			
		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени			
		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени			
		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени			
		Упражнения на равновесие и координацию			
		Упражнения на равновесие и координацию			
		Упражнения на равновесие и координацию			
		Упражнения на равновесие и координацию			
		Упражнения на гибкость			
		Упражнения на гибкость			
		Упражнения на гибкость			
		Упражнения на гибкость			
		Укрепление мышечного корсета			
		Укрепление мышечного корсета			
		Укрепление мышечного корсета			
		5.Подвижные игры			
		Правила поведения на занятиях подвижными играми			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			

		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		Подвижные игры			
		. 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 ОФП 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: | |
| <ul style="list-style-type: none">• 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. Давыдов В.Ю., Полеткин И.И., Краснова Г.О. Обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой»: научно-методическое пособие/Волгоград: ВГАФК, 2000
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений/СПб, М., Краснодар: Лань, 2004

Список литературы для учащихся:

1. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Всемирная Конфедерация рок-н-ролла/ М.: ФАРР, 2009
2. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Федерация акробатического рок-н-ролла, редакция № 6/ М.: ФАРР, 2009

Список литературы для родителей:

1. 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.).
3. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.
5. 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.	https://sportschools.ru/gorod-St.-Petersburg/sport-Rock-and-Roll
2.	Особенности акробатического рок-н-ролла для детей	https://challengerfit.ru/osobennosti-rock-n-rolla-detyam
3.	Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла	https://fdsarr.ru/arr/

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.

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
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

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?

4. **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)

5. **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)

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

- Да - Нет - Затрудняюсь ответить

7. 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.

8. Что Вас не удовлетворяет в работе кружка?

9. Что Вам больше всего нравится в нашем кружке?

10. 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 3х10 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