

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГИМНАЗИЯ № 330

Принята педагогическим советом.
Протокол № 7 от 31.08.2023
Председатель пед. совета
ФИО ___ О.В.Корневская ___
подпись _____



УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 68 от 31.08.2023
Директор ГБОУ гимназии №330
Невского района Санкт – Петербурга
О.В.Корневская

Дополнительная общеразвивающая программа

Акробатический рок-н-ролл

возраст обучающихся 7-17 лет,
срок освоения - 2 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Парфенов Евгений Геннадьевич

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3-8 стр.
Учебный план 1 года обучения.....	9 стр.
Учебный план 2 года обучения.....	9 стр.
Календарный учебный график.....	10 стр.
Рабочая программа 1 года обучения.....	11 стр.
Рабочая программа 2 года обучения.....	19 стр.
Методические и оценочные материалы.....	27 стр.
Список литературы.....	31 стр.
Приложение	32стр.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Акробатический рок-н-ролл".

Адресат программы обучающиеся 7-17 лет, интересующихся акробатическим рок-н-роллом, без специальных знаний в данной предметной области. Зачисление в группу возможно только при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Уровень освоения – общекультурный

Изменяется современное общество. изменилось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление.

Рок-н-ролл (англ. – раскачиваться и вертеться) – парный бытовой импровизированный танец американского происхождения, получивший широкую известность в середине 50-х г. XX в., дал начало акробатическому рок-н-роллу, ставшему популярным в конце 90-х. Головокружительная акробатика в сочетании с бешеным темпом и сложнейшим танцем – вот что такое современный акробатический рок-н-ролл. Популярность данного вида спорта обусловлена в первую очередь его зрелищностью. Сочетая в себе спорт и танец, рок-н-ролл завораживает зрителя своей динамикой и выразительностью.

У акробатического рок-н-ролла становится все больше поклонников, особенно в детских и подростковых группах. Привлекая «созвучием» с современным танцем, акробатика и аэробика позволяет исключать монотонность движений, способствует развитию физических, эстетических качеств и укрепляет здоровье.

Актуальность программы. В наше время, когда нет детей абсолютно здоровых, и большинство из них имеют различные отклонения как физиологического, так и психологического характера, занятия спортом как никогда важны. Потому что эти занятия помогают подростку самоорганизовываться, рациональнее использовать свое свободное время, становиться увереннее в себе. В глазах детей, увлеченно занимающихся спортом, уже не видно той затравленности и злобы, которую мы можем наблюдать у подростков на улице. Благодаря занятиям акробатическим рок-н-роллом, мы не только решаем вопрос досуга ребенка или подростка, но и позволяем физически совершенствоваться. Развитие мышц и суставов, растяжки и физические нагрузки способствуют улучшению здоровья, а постановка правильности осанки избавляет от множества проблем, связанных с позвоночником.

Знания и навыки, полученные обучающимися в процессе обучения, помогут обучающемуся раскрыть спортивные таланты, обрести уверенность в себе, научат коммуникативному общению.

Отличительная особенность реализации программы заключается в том, что первоначально она ориентирована на общефизическое развитие детей, итогом которого должно стать становление детей в пары, или в формейшн, то есть 1 и 2 год обучения являются общекультурными и рассматриваются как начальный этап в профессиональном обучении акробатическому рок-н-роллу.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 2 года.

1 год обучения - 144 часа

2 год обучения - 216 часов

Цель программы:

Создание условий для физического развития обучающихся, приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, формирование потребности в здоровом образе жизни, а так же, подготовка наиболее одаренных детей к профессиональным занятиям спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать систему знаний и умений акробатического рок-н-ролла;
- обучить осознанно владеть мышцами своего тела;
- научить правильному дыханию, способствующему общей выносливости;
- научить согласовывать движения с музыкой;
- научить основам структуры танца, построения композиций.

Развивающие:

- развить координацию движений;
- развить гибкость и пластичность;
- развить выносливость и ловкость;
- сформировать целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии занятий спортом, в частности акробатическим рок-н-роллом, на основные системы организма;
- сформировать представления о технике современного танца.

Воспитательные:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- приобщить подростка к трудолюбию в достижении цели;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- развить нравственно-эстетические качества личности, способствующих становлению добрых и человеческих отношений в любом коллективе;
- воспитать коммуникативные навыки.

Планируемые результаты.

Предметные:

- обучающиеся научатся обдуманно выполнять заданные упражнения, будут свободно ориентироваться в терминологии акробатического рок-н-ролла;
- научатся осознанно владеть мышцами своего тела;
- научатся правильному дыханию, способствующему общей выносливости и улучшению физического состояния;
- научатся согласовывать движения с музыкой;

- научатся основам структуры танца, построения композиций.

Метапредметные:

- разовьют координацию движений;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так же определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- разовьют свои выносливость и силовые качества при выполнении разнообразных физических упражнений;
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии занятий спортом, в частности акробатическим рок-н-роллом, на основные системы организма;
- сформируется представления о технике современного танца.

Личностные:

- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- станут более трудолюбивы;
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели;
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная, очно-заочная (с применением дистанционных технологий).
Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения

Особенности реализации программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы или её частей может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных технологий, а так же с применением сетевых форм обучения.

Условия набора и формирования групп. В группу первого года обучения принимаются все желающие на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Наличие базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области не требуются. Зачисление в группу осуществляется при наличии вакантных мест на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающегося до 14 лет или на основании собственноручно написанного заявления обучающегося с 14 лет . Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

В группу второго года обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу первого года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Так же в группу второго года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения.

В зависимости от количества желающих и их стартовых способностей могут формироваться как одновозрастные так и разновозрастные группы на каждый год обучения по программе.

Набор детей в группу 1 года обучения проводится с 25 августа по 10 сентября. Комплектование групп 2-го года обучения, формирующихся на следующий учебный год, проводится в конце мая и конце августа каждого года. В группы второго года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения. Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

Формы организации занятий:

В ходе освоения программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые могут проводиться как по группам, так и индивидуально (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)

Формы проведения занятий

комбинированное занятие, практическое занятие, соревнование, тренинг, занятие с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

- *Фронтальная* – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- *групповая*- организация работы в группе;

- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;

- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

- *коллективная* – организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно для подготовки к соревнованиям;

- *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

- *дистанционно-групповая* - с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
- *по модулям* - проведение занятий по модулям (Модуль 1 – очно, Модуль 2 – дистанционно с выполнением самостоятельной работы)».

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса детей к предмету занятия. Индивидуальная форма организации деятельности используется при подготовке к соревнованиям и конкурсам, реализации самостоятельных творческих идей или при решении индивидуальных проблем обучающегося (связанных с освоением учебной программы). Работая с группой по акробатическому рок-н-роллу, где в основном все направлено на массовое восприятие, необходимо не забывать об индивидуальном подходе в процессе обучения. Для достижения наилучшего результата необходим комплексный подход к тренировочному процессу: так, например, в начале учебного года большая часть времени уходит на групповые занятия, но уже к середине первого года обучения можно практиковать работу с малыми группами и индивидуальный подход. При этом важно помнить, что при подаче стандартных заданий нельзя забывать о индивидуальных особенностях детей, учитывать их сильные и слабые стороны развития. Так же практикуются и индивидуальные занятия с обучающимися, направленные на подготовку к ответственным соревнованиям.

Сведения о реализации программы в каникулярное время

Программа реализуется в каникулярное время по основному расписанию или по дополнительному расписанию, утверждённому на период весенних/осенних каникул.

Сведения об организации и проведении массовых мероприятий, создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

В рамках соблюдения принципа открытости дополнительного образования в объединениях, реализующих программу ежегодно проводятся открытые занятия для родителей (законных представителей) обучающихся, организуется семейный спортивный праздник, приуроченный к Дню Семьи и совместные спортивные тренировки в каникулярный период.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДОП

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Материально-техническое оснащение реализации программы.

Для проведения занятий необходим спортивный зал или танцевальный зал.

Инвентарь: отягощения, гимнастические коврики, скакалки, гимнастическая стенка, маты

Техническое оснащение: музыкальный центр или магнитофон, телевизор и DVD проигрыватель (используется только на некоторых занятиях)

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог с соответствующим профилю объединения высшим профессиональным образованием.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила ТБ, история акробатического рок-н-ролла	2	2	0	беседа
2	Музыкальная грамота	12	1	11	Пед.наблюдение
3	Основы хореографии	17	1	16	Пед.наблюдение
4	Общая физическая подготовка	42	4	38	Пед.наблюдение
5	Основы рок-н-ролла	43	4	39	Пед.наблюдение
6	Постановочная и репетиционная деятельность	28	4	24	Пед.наблюдение
Итого часов		144	16	128	

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила ТБ, история акробатического рок-н-ролла	1	1	0	беседа
2	Музыкальная грамота	11	2	9	Пед.наблюдение
3	Основы хореографии	28	4	24	Пед.наблюдение
4	Физическая подготовка с использованием инвентаря	28	4	24	Пед.наблюдение
5	Базовые движения рок-н-ролла	42	6	36	Пед.наблюдение
6	Постановочная и репетиционная деятельность	30	4	24	Пед.наблюдение
7	Отчетный концерт	4	1	3	Пед.наблюдение
Итого часов		144	22	120	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Акробатический рок-н-ролл
возраст обучающихся 7-17 лет
на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1
Количество часов: 144

Составитель:
педагог дополнительного образования
Парфенов Евгений Геннадьевич

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- сформировать систему знаний и умений акробатического рок-н-ролла;
- обучить осознанно владеть мышцами своего тела;
- научить правильному дыханию, способствующему общей выносливости;
- научить согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- развить координацию движений;
- развить гибкость и пластичность;
- развить выносливость и ловкость;
- сформировать представления о технике современного танца.

Воспитательные:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- развить нравственно-эстетические качества личности, способствующих становлению добрых и человеческих отношений в любом коллективе;
- воспитать коммуникативные навыки.

Планируемые результаты.

Предметные:

- обучающиеся научатся обдуманно выполнять заданные упражнения, будут свободно ориентироваться в терминологии акробатического рок-н-ролла;
- научатся осознанно владеть мышцами своего тела;
- научатся правильному дыханию, способствующему общей выносливости и улучшению физического состояния;
- научатся согласовывать движения с музыкой.

Метапредметные:

- разовьют координацию движений;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так же определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- разовьют свои выносливость и силовые качества при выполнении разнообразных физических упражнений;
- сформируется представления о технике современного танца.

Личностные:

- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- станут более трудолюбивы;
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе.

Особенности первого года обучения:

На 1 году обучения происходит привитие умений и навыков общих базовых двигательных действий. Разучивание техники исполнения основного хода, постановка

рук, ног, ставится техника исполнения силовых упражнений, а также координационных движений. Делается акцент на растяжку, прививается интерес к рок-н-роллу. Развитие координации, особенно в 1 год обучения имеет важное значение. Освоение этого раздела программы способствует дальнейшей успешной танцевальной подготовке. Раздел подготовки ОФП (общая физическая подготовка) так же является одним из основных разделов на 1 году обучения.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1			Правила ТБ. Основы рок-н-ролла.	2	Беседа
2			Основы рок-н-ролла. Развитие силы ног и рук.	2	Освоение навыков практической деятельности
3			Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла.	2	Освоение навыков практической деятельности
4			Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
5			Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
6			Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла.	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
7			Основы хореографии. Прыжковые движения.	2	Педагогическое наблюдение
8			Основы рок-н-ролла. Развитие силы ног и рук.	2	Педагогическое наблюдение
9			Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
10			Основы рок-н-ролла. Упражнения на музыкальность	2	Педагогическое наблюдение
11			Основы хореографии. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
12			Постановка программы. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
13			Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Освоение навыков практической деятельности
14			Основы рок-н-ролла. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
15			Основы хореографии. Прыжковые движения.	2	Педагогическое наблюдение
16			Основы рок-н-ролла. Развитие силы ног и рук.	2	Освоение навыков практической деятельности
17			Основы рок-н-ролла. Техника осн.хода.	2	Освоение навыков практической деятельности

18			Основы хореографии. Программа и совершенствование техники	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
19			Основы рок-н-ролла. Техника осн.хода.	2	Педагогическое наблюдение
20			Постановочная деятельность. Музыкальная грамота.	2	Педагогическое наблюдение
21			Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
22			Постановочная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
23			Основы акробатики. Основы хореографии.	2	Освоение навыков практической деятельности
24			Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
25			Основы рок-н-ролла. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
26			Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
27			Музыкальная грамота. Основы рок-н-ролла	2	Педагогическое наблюдение
28			Основы хореографии. Постановочная деятельность.	2	зачет
29			Репетиционная деятельность. ОФП	2	зачет
30			Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
31			Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
32			Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
33			Репетиционная деятельность. ОФП	2	Освоение навыков практической деятельности
34			Отчетный концерт	2	Освоение навыков практической деятельности
35			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы спины.	2	Прием контрольных нормативов
36			Основы рок-н-ролла. Кик степ. Упражнения на мышцы пресса.	2	Педагогическое наблюдение
37			Основы рок-н-ролла. Совершенствование кик степа. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
38			Основы рок-н-ролла. Ковырялочка. ОФП	2	Педагогическое наблюдение

39			Основы рок-н-ролла. Движение руками в сочетании с ногами.	2	Педагогическое наблюдение
40			Основы рок-н-ролла. Совершенствование кик степа. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
41			Основы рок-н-ролла. Растяжка. Подвижные игры.	2	Педагогическое наблюдение
42			Основы рок-н-ролла. Основной ход на прыжках. ОФП.	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
43			Основы рок-н-ролла. Многоножка. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
44			Основы хореографии. Упражнения на мышцы спины.	2	Педагогическое наблюдение
45			Постановочная деятельность. Повторение пройденного материала.	2	Педагогическое наблюдение
46			Отработка отдельных элементов программ. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
47			Основы рок-н-ролла. Вращения. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
48			Основы рок-н-ролла. Техника осн.хода.	2	Педагогическое наблюдение
49			Основы рок-н-ролла. Подвижные игры.	2	Педагогическое наблюдение
50			Музыкальная грамота. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
51			Основы рок-н-ролла. Швейцарский ход на 2 счета. Подвижные игры.	2	Педагогическое наблюдение
52			Основы хореографии. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
53			Основы рок-н-ролла. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
54			Музыкальная грамота. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
55			Основы рок-н-ролла. Голландский ход.	2	Педагогическое наблюдение
56			Репетиционная деятельность: отработка вышеизученных движений.	2	Педагогическое наблюдение
57			Основы рок-н-ролла. Вращения.	2	Педагогическое наблюдение
58			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность	2	Педагогическое наблюдение
59			Основы рок-н-ролла. Все ходы на прыжках.	2	Освоение навыков практической деятельности
60			Основа рок-н-ролла. Растяжка	2	Педагогическое наблюдение
62			Постановочная деятельность. Музыкальная грамота.	2	Педагогическое наблюдение

62			Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
63			Основы хореографии. Упражнения на осанку.	2	Педагогическое наблюдение
64			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
65			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
66			Основы хореографии. Основы рок-н-ролла.	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
67			Постановочная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
68			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
69			Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
70			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Прием контрольных нормативов
71			Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Освоение теоретической информации
72			Отчётный концерт (он-лайн или очно)	2	Педагогическое наблюдение

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Вводное занятие

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

Тема 2: Музыкальная грамота

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: Основы хореографии

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

Практика: упражнения на постановку корпуса, основы хореографии

Тема 4: Общая физическая подготовка

Теория. Объяснение общих и специальных физических упражнений.

Практика: развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Упражнения на различные группы мышц.

Тема 5: Основы рок-н-ролла

Теория: рассказ и наглядный показ, использование видеоматериала.

Практика: прыжковые движения и вращения. (Приложение 4)

Тема 6: Постановочная и репетиционная 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. Итоговый концерт, выступление на сцене перед зрителями, открытое занятие

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Акробатический рок-н-ролл
возраст обучающихся 8-17 лет

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 2

Количество часов: 144

Составитель:

педагог дополнительного образования

Парфенов Евгений Геннадьевич

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- сформировать систему знаний и умений акробатического рок-н-ролла;
- обучить осознанно владеть мышцами своего тела;
- научить правильному дыханию, способствующему общей выносливости;
- научить согласовывать движения с музыкой;
- научить основам структуры танца, построения композиций.

Развивающие:

- развить координацию движений;
- развить гибкость и пластичность;
- развить выносливость и ловкость;
- сформировать целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии занятий спортом, в частности акробатическим рок-н-роллом, на основные системы организма;
- сформировать представления о технике современного танца.

Воспитательные:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- приобщить подростка к трудолюбию в достижении цели;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- развить нравственно-эстетические качества личности, способствующих становлению добрых и человеческих отношений в любом коллективе;
- воспитать коммуникативные навыки.

Планируемые результаты.

Предметные:

- обучающиеся научатся обдуманно выполнять заданные упражнения, будут свободно ориентироваться в терминологии акробатического рок-н-ролла;
- научатся осознанно владеть мышцами своего тела;
- научатся правильному дыханию, способствующему общей выносливости и улучшению физического состояния;
- научатся согласовывать движения с музыкой;
- научатся основам структуры танца, построения композиций.

Метапредметные:

- разовьют координацию движений;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так же определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- разовьют свои выносливость и силовые качества при выполнении разнообразных физических упражнений;
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии занятий спортом, в частности акробатическим рок-н-роллом, на основные системы организма;
- сформируется представления о технике современного танца.

Личностные:

- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;

- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- станут более трудолюбивы;
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели;
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе.

Особенности второго года обучения:

На 2 втором году обучения происходит укрепление навыков базовых двигательных действий и их вариативное использование в учебных занятиях в дисциплинах соло и пары, происходит развитие ОФП (общей физической подготовки), расширение двигательного опыта посредством развития координации, а также развитие основных психических процессов (внимания, восприятия и др.). Работа в парах осуществляется со 2 года обучения. Ребенок изначально учится работать с партнером (партнерами), что способствует дальнейшему взаимопониманию, укреплению хороших отношений внутри коллектива и развитию личной ответственности обучающихся. Раздел силовой подготовки ОФП (общая физическая подготовка) так же является одним из основных разделов на 2 году обучения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Правила ТБ. Основы рок-н-ролла. ОФП. Основы хореографии. Прыжковые движения.	2	Беседа, опрос.
2.			Изучение базовых элементов. ОФП. Основы хореографии	2	Педагогическое наблюдение
3.			Ознакомление с историей танца. Музыкальная грамота. ОФП Основы рок-н-ролла. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
4.			Основы хореографии. ОФП Основы рок-н-ролла. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
5.			Изучение базовых элементов.	2	Педагогическое наблюдение
6.			Изучение базовых элементов.	2	Педагогическое наблюдение
7.			ОФП. Основы хореографии. Отработка программ.	2	Освоение навыков практической деятельности
8.			Основы рок-н-ролла. Постановочная деятельность	2	Освоение навыков практической деятельности
9.			Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
10.			Основы рок-н-ролла. Постановочная деятельность. ОФП (соло, пары)	2	Освоение навыков практической деятельности
11.			ОФП. Растяжка. Игры	2	Освоение навыков практической деятельности
12.			Основы хореографии. ОФП. Отработка базовых элементов.	2	Освоение навыков практической деятельности
13.			Отработка базовых элементов.	2	Освоение навыков практической деятельности
14.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
15.			ОФП. Постановочная деятельность, Отработка элементов соревновательных программ.	2	Педагогическое наблюдение
16.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
17.			Основы рок-н-ролла. Основы хореографии.	2	Педагогическое

					наблюдение
18.			Основы рок-н-ролла. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
19.			Основы рок-н-ролла. Вращения. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
20.			Постановочная деятельность. Хореография. Техника рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
21.			Хореография. ОФП. Основы рок-н-ролла	2	Освоение навыков практической деятельности
22.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
23.			Отработка техники. Постановочная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
24.			Отработка техники. Постановочная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
25.			Хореография. Отработка соревновательных номеров.	2	Педагогическое наблюдение
26.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
27.			Репетиционная деятельность. Отработка базовых элементов.	2	Освоение навыков практической деятельности
28.			Отработка базовых элементов рок-н-ролла.	2	Освоение навыков практической деятельности
29.			ОФП. Растяжка. Игры.	2	Освоение навыков практической деятельности
30.			Основы рок-н-ролла. Музыкальная грамотность. Основы хореографии.	2	Освоение навыков практической деятельности
31.			Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
32.			Репетиционная деятельность. ОФП. Растяжка	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
33.			Отработка базовых элементов. Вращения	2	Педагогическое наблюдение
34.			Репетиционная деятельность. Отработка базовых элементов.	2	Педагогическое наблюдение
35.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
36.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
37.			Основы рок-н-ролла. Совершенствование кик	2	Педагогическое

			степа. Растяжка.		наблюдение
38.			Основы рок-н-ролла. Ковырялочка с руками. ОФП	2	Освоение навыков практической деятельности
39.			Основы рок-н-ролла. Движение руками в сочетании с ногами.	2	Педагогическое наблюдение
40.			Основы рок-н-ролла. Основной ход на прыжках. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
41.			Основы хореографии. Упражнения на мышцы спины.	2	Педагогическое наблюдение
42.			Постановочная деятельность. Повторение пройденного материала.	2	зачет
43.			Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
44.			Основы рок-н-ролла. Швейцарский ход на 4,3,2 счета. Подвижные игры.	2	Освоение навыков практической деятельности
45.			Основы рок-н-ролла. Французский крест.	2	Освоение навыков практической деятельности
46.			Основы рок-н-ролла. Голландский ход. Основы хореографии.	2	Прием контрольных нормативов
47.			Репетиционная деятельность: отработка выше изученных движений.	2	Педагогическое наблюдение
48.			Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
49.			Основы рок-н-ролла. Все ходы на прыжках.	2	Педагогическое наблюдение
50.			Основа рок-н-ролла. Растяжка Постановочная деятельность. Музыкальная грамота.	2	Педагогическое наблюдение
51.			Основы хореографии. Упражнения на осанку.	2	Педагогическое наблюдение
52.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
53.			Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
54.			Основы хореографии. Основы рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
55.			Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
56.			Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
57.			Основы хореографии. Репетиционная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
58.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение

59.			Репетиционная деятельность. Растяжка	2	Педагогическое наблюдение
60.			Постановочная деятельность. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
61.			Основы рок-н-ролла. ОФП. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
62.			Основы хореографии. Упражнения на осанку.	2	Педагогическое наблюдение
63.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
64.			Основы рок-н-ролла. ОФП. Постановочная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
65.			Основы хореографии. Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
66.			Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
67.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Освоение навыков практической деятельности
68.			Основы хореографии. Основы рок-н-ролла. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
69.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
70.			Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
71.			Сдача нормативов. Подведение индивидуальных итогов	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
72.			Итоговое занятие. Отчётный концерт (он-лайн или очно)	2	Педагогическое наблюдение

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 1: Вводное занятие

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

Тема 2: Музыкальная грамота

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: Основы хореографии

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

Практика: упражнения на постановку корпуса, основы хореографии (Приложение 3)

Тема 4: Физическая подготовка с использованием инвентаря

Теория. Объяснение, как влияет работа с инвентарем на физическую подготовку.

Практика: развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость с использованием скакалки, гимнастической стенки, скамейки, резины. Упражнения на различные группы мышц.

(Приложение 1)

Тема 5: Базовые движения рок-н-ролла

Теория: Наглядный показ, использование видеоматериала с соревнований

Практика: прыжковые движения и вращения на месте и в движении. Техника основного хода с руками и без. (Приложение 4)

Тема 6: Постановочная и репетиционная деятельность

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

Практика: постановка соревновательных программ и показательных номеров. Разучивание и отработка отдельных фрагментов программы. Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера. Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев.

Тема 7: Отчетный концерт

Теория: организационные моменты.

Практика: Итоговый концерт, выступление на сцене перед зрителями, открытое занятие, городские соревнования.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Формы и методы воспитательной работы при реализации данной программы гармонично вписываются в программу воспитания ГБОУ гимназии № 330. Система дополнительного образования объединяет все виды обучения, творчества, досуга, социально полезной деятельности в целостный образовательный процесс, который обеспечивает удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей детей, их личностное развитие, социализацию и развитие спортивных талантов. Именно дополнительное образование детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитание, обучение и творческое развитие ребенка через коллективную деятельность, общение, взаимодействие и педагогическую поддержку.

При реализации данной программы педагог дополнительного образования строит учебно-воспитательный курс таким образом, чтобы он соответствовал потребностям обучающихся: чтобы каждый ребенок чувствовал себя на занятиях комфортно и уверенно; чтобы занятия способствовали удовлетворению потребности обучающихся в самоутверждении и признании, создавая каждому ребенку, осваивающему программу, «ситуацию успеха», развивая в ребенке психологическую уверенность в себе и своих силах. В рамках реализации программы педагогом дополнительного образования осуществляется и индивидуальное сопровождение талантливых и одаренных детей при подготовке к участию в районных, городских и всероссийских мероприятиях (соревнования, концерты, выставки, конкурсы, фестивали). Сам процесс воспитания становится целенаправленным, целостным, индивидуально-творческим.

Данная программа является неотъемлемой составляющей программы воспитания гимназии и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание командного духа, развитие морально-волевых качеств личности, способствующих не только физическому, но и духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Методические и оценочные материалы

Программа построена с ориентацией на формирование ключевых компетентностей. Программа позволяет:

- создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта,
- развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)

Образовательная деятельность по программе поддерживает **Концепцию воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»** *Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р* по направлению **Направление 2. «Вместе к жизненному успеху и благополучию»**

- подпрограмма «Активность. Творчество. Успех»

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых заданий, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки обучаемых).
4. Наглядность (создание образного представления об изготовлении изделий).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию, склонности и интересы обучающихся)
6. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между обучаемыми возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Дидактический материал: тематическая литература, видеозаписи показательных выступлений и отрывков соревнований, альбомы с костюмами

Образовательные платформы дистанционного обучения, используемые при реализации программы:

- Видеохостинг rutube.com
- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Платформы для проведения конференций: zoom, conference и др

Выбор платформ и вспомогательных материалов для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется педагогом дополнительного образования

Методическое обеспечение программы

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подвед. итогов
1	Вводное занятие	Традиционное занятие, беседа	Объяснительно-иллюстративные	Игры на закрепление
2	Музыкальная грамота	Практические занятия, игры, традиционные занятия	Словесные, практические,	Опрос, показ, Игра
3	Основы акробатики	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ
4	Полу-акробатические элементы в паре(1,2,3 категории сложности)	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ
5	хореография	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ
6	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ
7	Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения.	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ, Игры на закрепление
8	базовые элементы и смены рок-н-ролла	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ, Игры на закрепление,
9	Современные	Практические	Практические,	показ

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подвед. итогов
	танцевальные направления (хип-хоп, нью-стаил, модерн)	занятия, беседы	наглядные, словесные	
10	Постановочная и репетиционная деятельность	Практические занятия, беседы	Практические	Показ
11	Культурно-образовательная деятельность	Экскурсии, Наглядные, практические	Наглядные, словесные,	Соревнования, Показат. выступления

№ п/п	Наименование разделов программы	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Формы подведения итогов
1.	Введение. ТБ. Физическая культура и спорт. История акробатического рок-н-ролла.	Комбинированное занятие	<u>Методы:</u> Словесный. Наглядный. Объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> Беседа, обсуждение	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Развитие координации	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг..	Педагогическое наблюдение, Взаимозачет, Открытое занятие
3.	Силовая подготовка. ОФП.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Педагогическое наблюдение, самоанализ, анализ отзывов родителей
4.	Аэробная и акробатическая подготовка	Комбинированное занятие, тренинг	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный.	Самоанализ, педагогическое наблюдение

			Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	
5.	Танцевальная подготовка	Комбинированное занятие, практическое занятие	<u>Методы:</u> Практический. Частично-поисковый Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Диалог, показ и анализ видеоматериалов	Педагогическое наблюдение, анализ отзывов родителей
6.	Работа в парах	Комбинированное занятие, тренинг	<u>Методы:</u> Практический. Репродуктивный Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Педагогическое наблюдение, открытое занятие, отчетный концерт
7.	Участие в соревнованиях . Подведение итогов.	Комбинированное занятие	<u>Методы:</u> Групповой, коллективно-групповой <u>Приемы:</u> Показ, обсуждение	соревнования

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль результативности обучения:

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится на 1 занятии. Направлен на изучение личностных качеств обучающегося, определение уровня начальной подготовки)
- Текущий контроль (проводится во время всех занятий. Основной формой контроля является педагогическое наблюдение) Используется для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений обучающихся)

Диагностика результативности:

Способы определения результативности

- диагностика знаний и умений с помощью практических заданий;
- итоговая аттестация в форме открытого занятия или участия в отчетном концерте гимназии;
- результаты участия в конкурсах и соревнованиях

- отзывы родителей

Оценка результативности:

Критерии и нормы оценки знаний и навыков. см.приложение 3

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "[Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#)"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "[Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#)"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "[Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "[Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "[Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге](#)"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

Список литературы

Для педагога:

1. Изаак С.И., Т.В.Панасюк, Е.Н.Комиссарова. Дошкольники: рост, развитие, индивидуальность. Москва-СПб 2014. Издательство АРДЕН.
2. [Терехина Р. Н.](#), [Борисенко С. И.](#), [Медведева Е. Н.](#) Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Издательство: [Спорт](#), 2015 г.
3. Сонькин В.Д., И.А.Корниенко, Р.В.Тамбовцева, В.В.Зайцева, Изаак. С.И. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития- М.:2006.
4. Физиология и психология подростка. Издательство «Здоровье» Москва 1982.
5. [Хавилер Дж.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.](#) - М.: изд-во "Новое слово", 2020.
6. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. Май, 2021. - 25 с.
7. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2015г.
8. Балунова Е.Н.Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. наук / Балунова Е.Н. С-П., 2009 – 24 с.
9. Голев А.Б. Методика акробатического рок-н-ролла «Танцуем рок-н-ролл». Министерство культуры, 1988 г.
10. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле: Дисс. канд. пед. наук. - Харьков, 1995.
11. Назаренко, Л. Н. Средства и методы развития двигательных координаций / Назаренко. Л. Н.М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 259 с.
12. «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Методическое пособие. (Москва. Издательство «Просвещение, 2012г.).
13. «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва. Издательство «Просвещение», 2011 г.).
14. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Человек», Москва, 2018г.

Для детей:

1. Искусство (газета издательского дома «Первое сентября»), 2008.
2. Аргументы и факты детям (Детская энциклопедия. Познавательный журнал для девочек и мальчиков), М., 2007-08.

Общефизическая подготовка (ОФП)

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

С помощью ОФП и СФП происходит развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах.
- 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.
- поднимание туловища из положения лежа на животе.
- поднимание ног лежа на животе.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка»

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине
- поднимание туловища из положения лежа на животе
- поднимание ног лежа на спине.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
- 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.

Упражнения на общефизическую выносливость

- бег
- переменный бег.
- Прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости

- Челночный бег

Упражнения на развитие прыгучести

- Запрыгивания, перепрыгивания
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием;
- без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда 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

Основы акробатики:

- кувырки - вперед и назад;
- перекаты;
- стойки – на лопатках (березка), на голове, на руках (со страховкой);
- мост;

Основы хореографии:

- позиции ног, переходы из одной позиции в другую
- «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.

Изучение базовых элементов

В основе акробатического рок-н-ролла используются прыжковые движения. Характер их исполнения соответствует пружинке, то есть постоянное *relevé* на полупальцах слегка касаясь пола. Конкурсный ход (основной ход) состоит из Кик-Бол-Ченч и Кик-Степа.

Базовые элементы:
Пружина
Пружина с точкой
Двойная пружина
Бег на месте с высоким подниманием бедра
Простые броски
Слипы
Пяточки
Буги-вуги
Цыплячий ход
Твист
Диагональ простая
Диагональ с акцентом и без
Диагональ с двумя акцентами
Открытая диагональ
Кан-кан
Голландский ход
Швейцарский ход
Французский ход
Двойные броски
Квадрат
Казачек
Бабочка
Тойе-хилл
Цепочка
Веревочка
Вертикальные прыжки
Лабамба
Повороты и вращения

Освоение акробатических элементов:

1. группировка,
2. перекаты,
3. разновидности кувырков,
4. мост,
5. стойка на лопатках (березка),
6. шпагаты,
7. стойка на голове,
8. стойка на руках с опорой и без,
9. разновидности складок,
10. колеса,
11. освоение полуакробатических

Освоение акробатических базовых элементов и базовых смен

Основное требование – чувствовать ритм (музыку). Важно попадание движений основного хода в соответствующие акценты и умение самостоятельно начинать танец в соответствии с этим требованием. Добиваться резкости и четкости движений при выполнении фигур.

- Основной ход
- Основной ход с руками, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками

Базовые элементы:
Пружина
Пружина с точкой
Двойная пружина
Бег на месте с высоким подниманием бедра
Простые броски
Слипы
Пяточки
Буги-вуги
Цыплячий ход
Твист
Диагональ простая
Диагональ с акцентом и без
Диагональ с двумя акцентами
Открытая диагональ
Кан-кан
Голландский ход
Швейцарский ход
Французский ход
Двойные броски
Квадрат
Казачек
Бабочка
Тойе-хилл
Цепочка
Веревочка
Вертикальные прыжки
Лабамба
Повороты и вращения

Оценивание. Выполнение связки от начала до конца – 10 баллов.

При оценивании обращать внимание на соотношение качества исполнения в начале и в конце связки. В случае заметного ухудшения качества исполнения отражать это снижением оценки (минус 1 балл)

Немузыкальное исполнение(неточное попадание в темп музыки (быстрее или медленнее темпа) связки- снижение оценки (минус 1 балл)

Комментарии: Связка выполняется в группе по 4-6 человека, под счет педагога и музыкальное сопровождение.

1. 85% и выше – «высокий уровень»
2. 65-84% – «средний уровень»
3. 50-64 баллов – «низкий уровень»

Примечание:

Виды контроля: входной, промежуточный, итоговый.