



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №331
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ школы №331
Невского района
Санкт-Петербурга

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
ГБОУ школы №331
Невского района
Санкт-Петербурга

_____ Балаянц А.С.

Приказ №692
от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Акробатический рок-н-ролл»

(1 год обучения)

Возраст обучающихся 7-8 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Винкович Мария Владимировна

Санкт-Петербург
2023-2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» для обучающихся начальных классов (возраст обучающихся 7 – 8 лет)

для обучающихся 1-2 классов
(2,5 часа в неделю, 76 часов год)

Организация-разработчик: ГБОУ школа №331 Невского района Санкт-Петербурга

Разработчик: Винкович Мария Владимировна, педагог дополнительного образования ГБОУ школы №331 Невского района Санкт-Петербурга

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Описание учебно–методического комплекта	Error! Bookmark not defined.
1.2. Виды формы промежуточного, итогового контроля:.....	Error! Bookmark not defined.
1.3. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» первого года обучения	Error! Bookmark not defined.
2. Учебный план	Error! Bookmark not defined.
3. Календарный учебный график.....	Error! Bookmark not defined.
4. Содержание программы	Error! Bookmark not defined.
4.1. Содержание программы первый год обучения	Error! Bookmark not defined.
5. Тематическое планирование	Error! Bookmark not defined.
6. Методическое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы	Error! Bookmark not defined.
7. Материально-техническое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы.....	Error! Bookmark not defined.

1. Пояснительная записка

Двадцать первый век – век высоких технологий и ускоряющегося темпа жизни. Огромный поток информации, научно-технический прогресс оказывают сложное и многообразное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Особенно ощутимо его влияние на детей и подростков. Время течет все быстрее, и молодым людям приходится приспосабливаться к современным реалиям. В духовной культуре человечества танцевальное искусство занимает своё особое значимое место. Танец - появившись с рождением человечества, всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XXI 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире спортивного танца» направлена на повышение двигательной активности учащихся, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая дисциплинированность и ответственность. Основной частью содержания программы является акробатический рок-н-ролл.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 27.12 2018) «О физической культуре и спорте в РФ».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий

осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1).
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года N 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
- Методические рекомендации по созданию и обеспечению деятельности школьных спортивных клубов в государственных бюджетных общеобразовательных учреждениях 28.09.2021 №06-1400.
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р.
- Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р.
- Программа развития детско-юношеского спорта в Санкт-Петербурге до 2030 года.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность программы. В наше время, когда нет детей абсолютно здоровых, и большинство из них имеет различные отклонения как физиологического, так и психологического характера, занятия спортом как никогда важны. Эти занятия помогают подросткам самоорганизовываться, рациональнее использовать свое свободное время, становиться увереннее в себе. Благодаря занятиям спортивными танцами, мы не только решаем вопрос досуга учащихся, но и даем возможность 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 учащимися в процессе образовательной деятельности, помогут учащимся раскрыть спортивные таланты, обрести уверенность в себе, научат коммуникативному общению.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она ориентирована на общефизическое развитие детей, итогом которого может стать становление детей в пары, или в формейшин, то есть она является общекультурной развивающей программой, но при этом может быть рассмотрена и как начальный этап в профессиональном обучении акробатическому рок-н-роллу. Такой вид танца отвечает современным требованиям подрастающего поколения: динамичный, зрелищный, зажигательный, артистичный. Как вид массовой физической культуры способствует формированию стойкого интереса у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом. При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в сетевой форме.

Программа предусматривает дистанционное обучение с использованием информационных технологий по выбору педагога. Форма организации дистанционных занятий предусматривает самостоятельное выполнение заданий в дистанционном режиме, чередующееся с дистанционным общением с педагогом.

Время проведения дистанционных занятий:

- самостоятельное выполнение заданий - по выбору учащегося;
- общение с учителем посредством электронной почты – по мере необходимости.

Применение информационных и компьютерных технологий в учебном процессе позволяет:

1. Сделать урок наглядным, красочным, информативным;
2. Приблизить урок к мировосприятию *учащегося* за счет использования программ, облегчающих и обеспечивающих коммуникативный уровень;
3. Использовать дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению;
4. Установить отношения взаимопонимания, взаимопомощи между *учащимся* и педагогом;
5. Активизировать познавательную деятельность учащегося;
6. Повысить мотивацию учащихся к изучению предмета;
7. Развивать мышление и творческие способности детей.
8. Расширить возможности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, а также получить более полное восприятие окружающего их мира.

Адресат программы. Данная программа составлена для учащихся 7-8 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Занятия по программе «Акробатический рок-н-ролл» способствуют укреплению здоровья учащихся, развивают силу, выносливость, гибкость, вырабатывают привычку регулярных занятий спортом

Объем и сроки программы

Занятия проходят во внеучебное время. Программа рассчитана на 1 год: 72 часа (2,5 часа в неделю).

Общее количество часов за год, необходимое для освоения программы – 72 ч.

Цель программы: Популяризация и развитие акробатического рок-н-ролла в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга, повышение уровня спортивного мастерства учащихся, укрепление здоровья подрастающего поколения, приобщение к регулярным спортивным занятиям, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

Образовательные

- 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 физические качества детей (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развивать способности и хореографические данные детей; артистические и творческие способности.
- Развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений.
- Развивать уверенность в себе, своих силах.

Воспитательные

- Воспитать волевые, морально-эстетические и этические качества.
- Воспитать чувство ответственности и товарищества.
- Приобщать к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям спортом.

Условия реализации программы:

Условия набора детей: в группу 1-го года образовательной деятельности принимаются все желающие заниматься в объединении на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Набор детей в группы 1-го года образовательной деятельности проводится до 10-го сентября. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы: 1-й год – 15 -30 человек.

Форма организации учебного процесса: Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие. Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, требующих последовательности обучения (от простого к сложному), индивидуального подхода (учет физических особенностей ребенка), сотрудничества (создание благоприятного климата в коллективе для возникновения дружеских, доверительных отношений). На занятиях учащиеся могут работать в группах, парами, индивидуально. Для достижения наилучшего результата необходим комплексный подход к тренировочному процессу: если в начале учебного года большая часть времени уходит на групповые занятия, то 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 качества. **Программа реализуется в очной форме обучения.**

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

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

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 8 месяцев образовательной деятельности 76 часов.

Режим занятий: Занятия групп образовательной деятельности проводятся:

1-го года – 2 раза по 1 часу, т.е. 2,5 часа в неделю (76 часов в год).

Программой предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, концертные выступления, в летний период возможны выезды на учебно-тренировочные сборы в летние оздоровительные лагеря.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Способы определения результативности

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование, тестирование, викторины;
- участие в общешкольных мероприятиях.

1.2 Виды и формы промежуточного, итогового контроля, подведения итогов реализации программы

- выполнение контрольных нормативов;
- соревновательная практика (между собой, с другими танцора на соревнованиях различного уровня);
- открытые занятия для родителей;
- диагностика в рамках мониторинга ОДОД.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходим спортивный или актовый зал. Инвентарь: отягощения (15-30 шт), гимнастические коврики (30 шт), скакалки (30 шт), гимнастическая стенка 5-

10(шт), маты (8-10 шт. Техническое оснащение: музыкальный центр или магнитофон, телевизор и DVD-проигрыватель (на некоторых занятиях).

Кадровое обеспечение: Педагог с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

1.3 Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения

Личностные -обучающиеся:

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

Метапредметные- обучающиеся

1. разовьют свои выносливость и силовые качества при выполнении разнообразных физических упражнений;
2. сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и р влиянии занятий спортом на основные системы организма;
3. сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результат;
4. овладеют базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существующие связи и отношения между объектами и процессами;
5. научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
6. будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи;
7. смогут оценивать правильность выполнения физических упражнений, танцевальных связок и поддержек.

Предметные –обучающиеся

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

1.1. Описание учебно-методического комплекта

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования «Акробатический рок-н-ролл» для обучающихся начальной школы. Автор-составитель: М.В.Винкович.

1. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. — М.: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. — 312 с.
2. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. — М.: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. — 312 с.
3. Методика выполнения техники основного хода юношей в акробатическом рок-н-ролле. Шачнева А.О. - Томск.: 2033-55
4. Терехин В.С. Обоснование модельных характеристик основного хода в акробатическом рок-н-ролле: а автореф. Дисс. Кандид. пед. Наук 13.00.04/Терехин Владимир Сергеевич. - Санкт-Петербург, 2018.- 34.
5. Быстрова Татьяна Николаевна. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл /Рецензент: Лисицкая Т.С., канд.биол. наук, проф.- Москва., 2018.- 312с
6. Основы силовой подготовки в спорте/ Издательство «Спорт» член Международной ассоциации издателей спортивной литературы (WSPA)- Бондарчук А.П., текст, 2019.- 239с

2. Учебный план 1-го года образовательной деятельности

№ п/п	Тема	Всего часов	в том числе		Формы контроля	Интернет ресурсы
			теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОП. Правила ТБ, история акробатического рок-н-ролла	1	1		Наблюдение.	Он-лайн тренировка с использованием программы ZOOM (по программе)
2.	Музыкальная грамота	4	1	3	Наблюдение. Тест. Анализ результатов	Он-лайн тренировка с использованием программы ZOOM (по программе)
3.	Основы хореографии	11	4	7	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.	Он-лайн тренировка с использованием программы ZOOM (по программе)
4.	Общая физическая подготовка	20	4	16	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.	Он-лайн тренировка с использованием программы ZOOM (по программе)
5.	Основы рок-н-ролла	23	6	17	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.	Он-лайн тренировка с использованием программы ZOOM (по программе)
6.	Постановочная и репетиционная деятельность	12	4	8	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.	Он-лайн тренировка с использованием программы ZOOM (по программе)
7.	Отчетный концерт	1		1	Наблюдение.	Он-лайн тренировка с использованием программы ZOOM (по программе)

	Итого	76	25	51		
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--	--

3. Календарный учебный график (вариант 62 часа)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2023	24.05.2024	38	76	2 раза в неделю по 1 часу 1 час=60 минут

4. Содержание программы

Цель программы: Популяризация и развитие акробатического рок-н-ролла в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга, повышение уровня спортивного мастерства учащихся, укрепление здоровья подрастающего поколения, приобщение к регулярным спортивным занятиям, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

Образовательные

- 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 физические качества детей (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развивать способности и хореографические данные детей; артистические и творческие способности.
- Развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений.

- Развивать уверенность в себе, своих силах.

Воспитательные

- Воспитать волевые, морально-эстетические и этические качества.
- Воспитать чувство ответственности и товарищества.
- Приобщать к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям спортом

Место программы. На освоение дополнительной общеобразовательной программы «Акробатический рок-н-ролл» 1-го года образовательной деятельности отводится 2 часа в неделю (1 занятие по 1 часу).

Планируемые результаты 1-го года образовательной деятельности

Учащиеся познакомятся с:

- Историей акробатического рок-н-ролла;
- Музыкальной грамотой (такт, ритм, музыкальная фраза);
- Гимнастической терминологией;
- Общими принципами построения и ориентации в зале, на сцене, позиции рук и ног.

Учащиеся смогут:

- Выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- Выполнять упражнения на координацию;
- Выполнять танцевальные элементы и комбинации;
- Ориентироваться в пространстве зала;
- Применять полученные знания и навыки при исполнении соревновательных программ.

4.1 Содержание 1-го года образовательной деятельности

1. Вводное занятие.

Теория: Основные правила охраны труда и техники безопасности на занятиях. Направление деятельности объединения на учебный год. Форма для занятий. История акробатического рок-н-ролла.

2. Музыкальная грамота.

Теория: Ознакомление учащихся с музыкой: мелодичность, темп, ритм

Практика: Игры на воображение и актерское мастерство под музыку. Упражнение на нахождение ритма и музыкальных акцентов в предложенных музыкальных фрагментах. Командная игра на улучшение музыкальности и слуха у детей.

3. Основы хореографии.

Теория: Изучение хореографической терминологии, ознакомление с видами танцев: хастл, буги-буги; разновидности аэробики.

Практика: Упражнения на постановку корпуса, основы хореографии: позиции ног, переходы из одной позиции в другую, «батман тандю» в сторону, подскоки по кругу и на места, танец «Карусель» для отработки подскоков, боковой галоп, прыжки маленькие и большие по 1-й и 6-й позиции.

4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Объяснение общих и специальных физических упражнений.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Упражнения на различные группы мышц (мышцы ног, мышцы спины, мышцы брюшного пресса, мышцы рук и плечевого пояса).

Упражнения на развитие: *общей выносливости* (бег 200, 400 м на время, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку, прыжки с подниманием коленей к груди, прыжки в парах, отжимание, приседания); *ловкости* (упражнения на снарядах – махи, прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенке, передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек); *координации:* ориентация в пространстве, упражнения в парах (упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гимнастические палки), гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на формирование правильной осанки); *гибкости* (наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек., мост, держать 3 сек., шпагаты в трех положениях, выпады, мосты, складки ног вместе, врозь, лягушки, бабочки); *силы и силовой выносливости* (гантели, утяжелители, упражнения в парах с сопротивлением партнера, упражнения силового характера с использованием собственного веса).

5. Основы рок-н-ролла.

Теория: Рассказ и наглядный показ, использование видеоматериала.

Практика: Отработка прыжковых движение и вращения.

Развитие чувства ритма. Обучение «расставлять» соответствующие музыке акценты, обучению умению самостоятельно начинать танец в соответствие с музыкой. Резкость и четкость выполнения фигур. Хобби-ход без партнера. Хобби – ход в паре. Хобби – ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками. Хобби-темп 36-42.

Базовые элементы: пружина, пружина с точкой, двойная пружина, броски, слипы, пяточки, буги-вуги, цыплячий ход, твист, диагональ простая, диагональ с точкой, диагональ с двумя точками, открытая диагональ, канкан.

Голландский ход, швейцарский ход, французский ход, броски по 2 (двойные броски), прыжки по квадрату, казачок, бабочка, тойс-хилл, цепочка, веревочка, вертикальные прыжки, ламбада, повороты и вращения.

Основы акробатики: кувырки – вперед и назад, перекаты, стойки – на лопатках (березка), на голове, на руках (со страховкой), мост.

6. Постановочная и репетиционная деятельность.

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

Практика: Постановка соревновательных программ, 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 перед зрителями, открытое занятие.

5. Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Формы контроля
		теория	практика	по плану	факт	
	Набор и комплектование группы		-			Собеседование
1.	Вводное занятие. Правила ТБ, история акробатического рок-н-ролла	1	1			Беседа
2.	Музыкальная грамота. ОФП.	3	2			Наблюдение
3.	Основы рок-н-рола. ОФП – развитие силы ног и рук	1	1			Наблюдение
4.	Основы рок-н-рола. ОФП.	1	1			Наблюдение
5.	Основы рок-н-рола. Музыкальная грамота.	1	1			
6.	Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла	1	1			Наблюдение
7.	Основы хореографии. Прыжковые движения	1	1			Наблюдение

8.	Основы рок-н-ролла. ОФП – развитие силы ног и рук.	-	2			Наблюдение
9.	Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла	1	1			Наблюдение
10.	Основы рок-н-ролла. Упражнения на музыкальность.	-	2			Наблюдение
11.	Основы хореографии. ОФП.	1	1			Наблюдение
12.	Постановка программы. ОФП	-	2			Наблюдение
13.	Основы рок-н-ролла. ОФП.	-	2			Наблюдение
14.	Основы рок-н-ролла. ОФП.	-	2			Наблюдение
15.	Основы хореографии. Прыжковые движения	-	2			Наблюдение
16.	Основы рок-н-ролла. .ОФП - развитие силы ног и рук.	-	2			Наблюдение
17.	Основы рок-н-ролла. Техника основного хода.	1	1			Наблюдение
18.	Основы хореографии. Программа и совершенствование техники	1	1			Наблюдение
19.	Основы рок-н-ролла. Техника основного хода.	-	2			Наблюдение
20.	Постановочная деятельность. Музыкальная грамота	1	1			Наблюдение
21.	Основы рок-н-ролла. ОФП.	-	2			Наблюдение
22.	Постановочная деятельность. ОФП.	-	2			Наблюдение
23.	Основы акробатики. Основы хореографии.	1	1			Наблюдение
24.	Основы рок-н-ролла. ОФП.	1	1			Наблюдение
25.	Основы рок-н-ролла. Основы хореографии.	-	2			Наблюдение
26.	Основы рок-н-ролла, ОФП.	-	2			Обсуждение
27.	Музыкальная грамота. Основы рок-н-ролла	-	2			Наблюдение
28.	Постановочная деятельность.	1	1			Наблюдение
29.	Репетиционная деятельность.	-	2			Наблюдение
30.	Репетиционная деятельность. ОФП	-	2			

31.	Основы хореографии	-	2			Наблюдение
32.	Репетиционная деятельность. ОФП.	-	2			Наблюдение
33.	Репетиционная деятельность. ОФП.	1	1			Наблюдение
34.	Основы рок-н-ролла.	-	2			Наблюдение
35.	Основы рок-н-ролла. ОФП - упражнения на мышцы спины.	-	2			Наблюдение
36.	Репетиционная деятельность. ОФП - растяжка	-	2			Обсуждение
37	Отчётный концерт	1	1			Анкетирован ие
	Итого:	25	51			

6. Методическое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» используются основные методы обучения: словесные, наглядные, практические, соревнования.

Метод обучения		Область применения
По способу организации занятий	Словесный	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение нового материала, теоретических понятий, терминов • Инструктаж • Рассказ, беседа, лекция, экскурсия, викторина, семинар, конференция, консультирование.
	Наглядный	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрация видеоматериалов • Показ приемов и элементов упражнений, танцев
	Практический	<ul style="list-style-type: none"> • Практическая работа по выполнению упражнений и элементов танцев, тренинг • Отработка четкости и слаженности в исполнении танцев
По уровню деятельности детей	Репродуктивный	<ul style="list-style-type: none"> • Тренинги
	Индивидуально-фронтальный	<ul style="list-style-type: none"> • Отработка приемов и элементов танцев и упражнений
По форме	<ul style="list-style-type: none"> • Фронтальный 	

организации деятельности учащихся	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальный • Индивидуально-фронтальный • Коллективный • Коллективно-фронтальный • Коллективно-групповой • Групповой • В парах
---	---

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе образовательной деятельности все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

Беседы, лекции. Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться с мини-лекции, беседы педагога с введением новых понятий, терминов. Заметно упрощает усвоение знаний использование на занятиях мультимедийных презентаций.

Игры по тематике занятий дают возможность отрабатывать элементы танцев и физические упражнения с большим интересом, отдачей.

Работа с родителями: организация родительских собраний с целью совместного решения проблем воспитания учащихся, развития творческих способностей ребенка привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Такая работа способствует формированию общности интересов детей, родителей и педагога, служит эмоциональной и духовной близости, решению образовательных задач.

7. Материально-техническое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы

Перечень оборудования и материалов необходимых для занятий:

Для проведения занятий необходим:

- спортивный или актовый зал.

Инвентарь:

- отягощения (15-30 шт)
- гимнастические коврики (30 шт)
- скакалки (30 шт)

- гимнастическая стенка 5-10(шт)

- маты (8-10 шт).

Техническое оснащение:

- музыкальный центр или магнитофон

- телевизор

- DVD-проигрыватель (на некоторых занятиях).