

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
\_\_\_\_\_ С. Е. Кузнецова  
Приказ № 421 от «30» августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Акробатический рок-н-ролл»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся 7-10 лет

**Разработчик программы:**  
Парфёнов Евгений Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность**

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

Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также детей и подростков, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

**Адресат программы:** обучающиеся 7-10 лет, допущенные к занятиям врачом.

### **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 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 учащимися в процессе обучения, помогут учащемуся 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.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа ориентирована на обучающихся 7-10 лет.

**Продолжительность** образовательного процесса 2 года. Объем образовательного процесса – 288 часов.

**Цель программы:** формирование и развитие физических, творческих способностей обучающихся посредством занятий акробатическим рок –н – роллом.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- сформировать систему знаний и умений акробатического рок-н-ролла;
- обучить подростка 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 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.

### **Организационно - педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности реализации программы**

Допускается реализация программы с использованием электронного обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному)
2. Индивидуальный подход (учитываются физические особенности ребенка, возрастные особенности, социальное положение семьи, способности обучающегося, его склонности и интересы)
3. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают дружеские, доверительные отношения людей, занятых общим делом)

### **Условия набора**

В объединение принимаются обучающиеся 7-10 лет, группы одновозрастные, разновозрастные.

**Условия набора и формирования групп.** В группу первого года обучения принимаются все желающие 7 -10 лет на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

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

Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

### **Количество обучающихся в группе**

1 год обучения – не менее 15

2 год обучения – не менее 15

### **Формы организации занятий**

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;
- *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 учащегося (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 учащимися, направленные на подготовку к ответственным соревнованиям

#### **Формы проведения занятий**

- Учебное занятие;
- Игра ;
- Соревнование.

#### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

- Фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- Групповая (совместные действия);
- Индивидуальная.

#### **Материально-техническое оснащение**

Для проведения занятий необходим спортивный зал или танцевальный зал.

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

Техническое оснащение: музыкальный центр или магнитофон

#### **Кадровое обеспечение**

Дополнительный узкопрофильный специалист для реализации программы не предусмотрен.

#### **Планируемые результаты**

##### **Предметные:**

- учащиеся 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:**

учащиеся, освоившие программу:

- 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
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так же определять наиболее эффективные способы достижения результата
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи
- смогут оценивать правильность выполнения физических упражнений, танцевальных связок и поддержек

**Личностные:**

учащиеся, освоившие программу,:

- 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

**Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила ТБ, история акробатического рок-н-ролла	2	2	0	Фронтальный опрос
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
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

**Учебный план второго года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила ТБ, история акробатического рок-н-ролла	1	1	0	Фронтальный опрос
2	Музыкальная грамота	21	4	17	Пед.наблюдение
3	Основы хореографии	33	4	29	Пед.наблюдение
4	Физическая подготовка с использованием инвентаря	53	9	44	Пед.наблюдение
5	Базовые движения рок-н-ролла	62	6	56	Пед.наблюдение
6	Постановочная и репетиционная деятельность	38	8	30	Пед.наблюдение
7	Отчетный концерт	8	1	7	Пед.наблюдение

<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	
--------------------	------------	-----------	------------	--

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
\_\_\_\_\_ С. Е. Кузнецова  
Приказ № 421 от «30» августа 2024г.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы "Акробатический рок – н- ролл" на 2024 – 2025 учебный год**

**Педагог: Парфёнов Е.Г.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й Группа №1	02.09.2024	24.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академ. час – 45 мин.)
2-й Группа №2	02.09.2024	24.05.2025	36	72	216	3 раза в неделю по 2 академических часа (академ. час – 45 мин.)
Итого					360	

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
\_\_\_\_\_ С. Е. Кузнецова  
Приказ № 421 от «30» августа 2024г.

**Рабочая программа**

«Акробатический рок-н-ролл»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся 7-10 лет

**Разработчик программы:**

Парфёнов Евгений Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

**Задачи 1 года обучения**  
**Обучающие:**

- научить основам структуры танца, построения композиций;
- сформировать представления о технике современного танца.
- осуществлять общую хореографическую подготовку средствами современного танца.

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать умения работать в коллективе;
- воспитывать настойчивость.

### **Содержание программы I года обучения**

#### **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

### **Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения**

#### **Предметные:**

- 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.

**Метапредметные:**

- 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.

**Личностные:**

- воспитание трудолюбия,
- ответственности за качество своей деятельности;
- воспитать уважение к труду старших поколений;
- развить пространственное воображение,
- эстетический вкус.

**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 силовой подготовки ОФП (общая физическая подготовка) так же является одним из основных разделов на 1 году обучения.

**Календарно-тематический план к программе  
«Акробатический рок – н- ролл» на 2023 -2024 учебный год**

Группа №1

Год обучения – первый, 144 часа

Педагог: Парфёнов Е.Г.

№	Название раздела, тема	Кол-во часов			Примечание
			план	факт	
1	Правила ТБ. Основы рок-н-ролла.	2	02.09.		
2	Основы рок-н-ролла. Развитие силы ног и рук.	2	7.09		
3	Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла.	2	9.09		
4	Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	14.09		
5	Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	16.09		
6	Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла.	2	21.09		
7	Основы хореографии. Прыжковые движения.	2	23.09		
8	Основы рок-н-ролла. Развитие силы ног и рук.	2	27.09		
9	Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла.	2	30.09		

10	Основы рок-н-ролла. Упражнения на музыкальность	2	5.10		
11	Основы хореографии. ОФП.	2	7.10		
12	Постановка программы. ОФП.	2	12.10		
13	Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	14.10		
14	Основы рок-н-ролла. Растяжка.	2	19.10		
15	Основы хореографии. Прыжковые движения.	2	21.10		
16	Основы рок-н-ролла. Развитие силы ног и рук.	2	26.10		
17	Основы рок-н-ролла. Техника осн.хода.	2	28.10		
18	Основы хореографии. Программа и совершенствование техники	2	2.11		
19	Основы рок-н-ролла. Техника осн.хода.	2	9.11		
20	Постановочная деятельность. Музыкальная грамота.	2	11.11		
21	Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	16.11		
22	Постановочная деятельность. ОФП.	2	18.11		
23	Основы акробатики. Основы хореографии.	2	23.11		
24	Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	25.11		
25	Основы рок-н-ролла. Основы хореографии.	2	30.11		
26	Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	2.12		
27	Музыкальная грамота. Основы рок-н-ролла	2	7.12		
28	Основы хореографии. Постановочная деятельность.	2	9.12		
29	Репетиционная деятельность. ОФП	2	14.12		
30	Репетиционная деятельность. ОФП.	2	16.12		
31	Основы хореографии.	2	21.12		
32	Репетиционная деятельность. ОФП.	2	23.12		
33	Репетиционная деятельность. ОФП	2	28.12		
34	Отчетный концерт	2	30.12		
35	Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы спины.	2	11.01		
36	Основы рок-н-ролла. Кик степ. Упражнения на мышцы пресса.	2	13.01		
37	Основы рок-н-ролла. Совершенствование кик степа. Растяжка.	2	18.01		
38	Основы рок-н-ролла. Ковырялочка. ОФП	2	20.01		
39	Основы рок-н-ролла. Движение руками в сочетании с ногами.	2	25.01		
40	Основы рок-н-ролла. Совершенствование кик степа. Растяжка.	2	27.01		
41	Основы рок-н-ролла. Растяжка. Подвижные игры.	2	1.02		

42	Основы рок-н-ролла. Основной ход на прыжках. ОФП.	2	3.02		
43	Основы рок-н-ролла. Многоножка. Растяжка.	2	8.02		
44	Основы хореографии. Упражнения на мышцы спины.	2	10.02		
45	Постановочная деятельность. Повторение пройденного материала.	2	15.02		
46	Отработка отдельных элементов программ. ОФП.	2	17.02		
47	Основы рок-н-ролла. Вращения. Растяжка.	2	22.02		
48	Основы рок-н-ролла. Техника осн.хода.	2	24.02		
49	Основы рок-н-ролла. Подвижные игры.	2	1.03		
50	Музыкальная грамота. ОФП.	2	3.03		
51	Основы рок-н-ролла. Швейцарский ход на 2 счета. Подвижные игры.	2	10.03		
52	Основы хореографии. ОФП.	2	15.03		
53	Основы рок-н-ролла. Растяжка.	2	17.03		
54	Музыкальная грамота. ОФП.	2	22.03		
55	Основы рок-н-ролла. Голландский ход.	2	24.03		
56	Репетиционная деятельность: отработка выше изученных движений.	2	29.03		
57	Основы рок-н-ролла. Вращения.	2	31.03		
58	Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность	2	5.04		
59	Основы рок-н-ролла. Все ходы на прыжках.	2	7.04		
60	Основа рок-н-ролла. Растяжка	2	12.04		
62	Постановочная деятельность. Музыкальная грамота.	2	14.04		
62	Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	19.04		
63	Основы хореографии. Упражнения на осанку.	2	21.04		
64	Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность.	2	26.04		
65	Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	28.04		
66	Основы хореографии. Основы рок-н-ролла.	2	3.05		
67	Постановочная деятельность. Растяжка.	2	5.05		
68	Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	10.05		
69	Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	12.05		
70	Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	17.05		
71	Репетиционная деятельность. ОФП.	2	19.05		
72	Отчётный концерт (онлайн или очно)	2	24.05.25		

## **Задачи 2 года обучения:**

### Обучающие:

- Совершенствовать основы техники основного хода.
- Совершенствовать технику вращений в программе.
- Научить учащихся уверенно танцевать в музыку на сцене.
- Научить согласованной работе ног и рук в программе танцевальной.
- Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

### Развивающие:

- Способствовать развитию двигательных навыков при выполнении танцевальной программы
- Способствовать развитию координации при выполнении танцевальной программы.
- Способствовать развитию кондиционных способностей при выполнении танцевальной программы

### Воспитательные:

- Воспитывать способность к самоконтролю через физические ощущения
- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Способствовать развитию интереса к занятиям рок-н-роллу

## **Ожидаемые результаты 2-го года обучения:**

### Предметные

#### Учащиеся, освоив программу научатся:

- выполнять технику основного хода,
- осознанно владеть своим телом в пространстве,
- правильно выполнять базовые технические упражнения
- выполнять вращения на одной ноге,
- иметь представление о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического)
- иметь представление о технике выполнения разновидностей ног
- будут уметь выполнять не сложные танцевальные связки

#### - Метапредметные

#### Учащиеся, освоив программу научатся:

- уметь оценивать свои достижения, понимать цель и задачи учебной деятельности
- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- улучшить своё физическое самочувствие и личные спортивные результаты

### Личностные

#### К концу 2 года обучения учащиеся должны:

1. приобрести навык адекватной оценки своего физического самочувствия
2. научиться осознанно, выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
3. уметь оценивать результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции и педагогу

**Календарно-тематический план к программе  
«Акробатический рок – н- ролл» на 2024 -2025 учебный год**

Группа №2

Год обучения – второй, 144 часа

Педагог: Парфёнов Е.Г.

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

37.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
38.			Репетиционная деятельность. Отработка базовых элементов.	2	Освоение навыков практической деятельности
39.			Отработка базовых элементов рок-н-ролла.	2	Освоение навыков практической деятельности
40.			ОФП. Растяжка. Игры.	2	Освоение навыков практической деятельности
41.			Основы рок-н-ролла. Музыкальная грамотность. Основы хореографии.	2	Освоение навыков практической деятельности
42.			Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
43.			Репетиционная деятельность. ОФП. Растяжка	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
44.			Отработка базовых элементов. Вращения	2	Педагогическое наблюдение
45.			Репетиционная деятельность. Отработка базовых элементов.	2	Педагогическое наблюдение
46.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
47.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
48.			Основы рок-н-ролла. Совершенствование кик степа. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
49.			Основы рок-н-ролла. Ковырялочка с руками. ОФП	2	Освоение навыков практической деятельности
50.			Основы рок-н-ролла. Движение руками в сочетании с ногами.	2	Педагогическое наблюдение
51.			Основы рок-н-ролла. Растяжка. Подвижные игры.	2	Педагогическое наблюдение
52.			Основы рок-н-ролла. Основной ход на прыжках. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
53.			Основы рок-н-ролла. Многоножка. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
54.			Основы хореографии. Упражнения на мышцы спины.	2	Педагогическое наблюдение
55.			Постановочная деятельность. Повторение пройденного материала.	2	зачет
56.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение

57.			Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
58.			Основы рок-н-ролла. Вращения. Растяжка.	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
59.			Основы хореографии. Подвижные игры.	2	Педагогическое наблюдение
60.			Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
61.			Основы рок-н-ролла. Швейцарский ход на 4,3,2 счета. Подвижные игры.	2	Освоение навыков практической деятельности
62.			Основы рок-н-ролла. Французский крест.	2	Освоение навыков практической деятельности
63.			Основы рок-н-ролла. Голландский ход. Основы хореографии.	2	Прием контрольных нормативов
64.			Репетиционная деятельность: отработка выше изученных движений.	2	Педагогическое наблюдение
65.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
66.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
67.			Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
68.			Основы рок-н-ролла. Все ходы на прыжках.	2	Педагогическое наблюдение
69.			Основа рок-н-ролла. Растяжка Постановочная деятельность. Музыкальная грамота.	2	Педагогическое наблюдение
70.			Основы хореографии. Упражнения на осанку.	2	Педагогическое наблюдение
71.			Основы рок-н-ролла. Швейцарский	2	Освоение навыков практической деятельности
72.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
73.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
74.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
75.			Основы рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
76.			Постановочная деятельность. Растяжка. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
77.			Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение

78.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
79.			Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
80.			Основы хореографии. Основы рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
81.			Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
82.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
83.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
84.			Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
85.			Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
86.			Основы хореографии. Репетиционная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
87.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
88.			Репетиционная деятельность. Растяжка	2	Педагогическое наблюдение
89.			Постановочная деятельность. Музыкальная грамота. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
90.			Основы рок-н-ролла. ОФП. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
91.			Основы хореографии. Упражнения на осанку.	2	Педагогическое наблюдение
92.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
93.			Основы рок-н-ролла. ОФП. Постановочная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
94.			Основы хореографии. Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
95.			Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
96.			Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
97.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Освоение навыков практической деятельности
98.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на пресс	2	Педагогическое наблюдение
99.			Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
100.			Постановочная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
101.			Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение

102.			Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
103.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Освоение навыков практической деятельности
104.			Основы хореографии. Основы рок-н-ролла. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
105.			Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
106.			Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
107.			Сдача нормативов. Подведение индивидуальных итогов	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
108.			Итоговое занятие. Отчётный концерт (он-лайн или очно)	2	Педагогическое наблюдение

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1 год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подвед. итогов
1	Вводное занятие	Традиционное занятие, беседа	Объяснительно-иллюстративные	Игры
2	Музыкальная грамота	Практические занятия, игры, традиционные занятия	Словесные, практические,	Фронтальный опрос 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	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ

	СФП)			
7	Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения.	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ, игры
8	базовые элементы и смены рок-н-ролла	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Показ, игры
9	Современные танцевальные направления (хип-хоп, нью-стаил, модерн)	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	показ
10	Постановочная и репетиционная деятельность	Практические занятия, беседы	Практические	Показ
11	Культурно-образовательная деятельность	Экскурсии, Наглядные, практические	Наглядные, словесные,	Соревнования, Показат. выступления

## 2 год обучения

№ 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, Фронтальный опрос
2.	Развитие координации	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный -	Педагогическое наблюдение, Взаимозачет, Открытое занятие

			<u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг..	
3.	Силовая подготовка а. 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 а	Комбинированное занятие, тренинг	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг..	Самоанализ, педагогическое наблюдение
5.	Танцевальная подготовка а	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

## **Дидактический материал**

Схемы, презентации, разработанные педагогом.

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **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.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

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

Образовательные платформы дистанционного обучения, используемые при реализации программы:

- Видеохостинг youtube.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

### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточный и итоговый.

- Входной контроль – при формировании группы;
- Текущий контроль – в ходе каждого занятия;
- Итоговый контроль - по итогам реализации дополнительной общеобразовательной программы.

### **Формы контроля:**

- Педагогическое наблюдение;
- Фронтальный опрос.

### **Формы фиксации результатов:**

- Информационная карта «Уровень физического развития», разработанная педагогом (см.приложение),
- Дипломы, грамоты, сертификаты,
- Фото, видео.

**Диагностическое обследование на выявление уровня физического развития.**

**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 relevena 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,

### **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.

ФИО	Год обучения	Уровень подготовки %
-----	--------------	-------------------------