

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

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

УТВЕРЖДЕНА
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 :
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 1 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 2024 -2025 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	02.09.23		
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	24.05.24		

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

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.	2.09.22		Вводное занятие. Правила ТБ. Основы рок-н-ролла. ОФП. Основы хореографии. Прыжковые движения.	2	Беседа, опрос.
2.	5.09.22		Изучение базовых элементов. ОФП. Основы хореографии	2	Педагогическое наблюдение
3.	7.09.22		Ознакомление с историей танца. Музыкальная грамота. ОФП Основы рок-н-ролла. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
4.	9.09.22		Основы хореографии. ОФП Основы рок-н-ролла. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
5.	12.09.22		Изучение базовых элементов.	2	Педагогическое наблюдение
6.	14.09.22		Изучение базовых элементов.	2	Педагогическое наблюдение
7.	16.09.22		ОФП. Основы хореографии. Отработка программ.	2	Освоение навыков практической деятельности
8.	19.09.22		Основы рок-н-ролла. Постановочная деятельность	2	Освоение навыков практической деятельности
9.	21.09.22		Постановочная деятельность. Основы рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
10.	23.09.22		Основы рок-н-ролла. Постановочная деятельность. ОФП (соло, пары)	2	Освоение навыков практической деятельности
11.	26.09.22		ОФП. Растяжка. Игры	2	Освоение навыков практической деятельности
12.	28.09.22		Основы хореографии. ОФП. Отработка базовых элементов.	2	Освоение навыков практической деятельности
13.	30.09.22		Отработка базовых элементов.	2	Освоение навыков практической деятельности
14.	3.10.22		Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение

15.	5.10.22		ОФП. Постановочная деятельность, Отработка элементов соревновательных программ.	2	Педагогическое наблюдение
16.	7.10.22		Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
17.	10.10.22		Основы рок-н-ролла. Вращения. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
18.	12.10.22		Постановка программ. Отработка соревновательных номеров.	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
19.	14.10.22		Основы рок-н-ролла. Техника осн.хода. Вращения.	2	Педагогическое наблюдение
20.	17.10.22		Техника основного хода.	2	Педагогическое наблюдение
21.	19.10.22		Техника основного хода. Музыкальность	2	Педагогическое наблюдение
22.	21.10.22		Постановочная деятельность. Музыкальная копилка. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
23.	24.10.22		Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
24.	26.10.22		Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
25.	28.10.22		Техника основного хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
26.	31.10.22		Техника основного хода в парах. Хореография в парах	2	Педагогическое наблюдение
27.	2.11.22		ОФП. Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность	2	Педагогическое наблюдение
28.	7.11.22		Основы рок-н-ролла. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
29.	9.11.22		Основы рок-н-ролла. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
30.	11.11.22		Основы рок-н-ролла. Вращения. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
31.	14.11.22		Постановочная деятельность. Хореография. Техника рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
32.	16.11.22		Хореография. ОФП. Основы рок-н-ролла	2	Освоение навыков практической деятельности
33.	18.11.22		Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
34.	21.11.22		Отработка техники. Постановочная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
35.	23.11.22		Отработка техники. Постановочная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
36.	25.11.22		Хореография. Отработка соревновательных номеров.	2	Педагогическое наблюдение
37.	28.11.22		Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
38.	30.11.22		Репетиционная деятельность. Отработка базовых элементов.	2	Освоение навыков

					практической деятельности
39.	2.12.22		Отработка базовых элементов рок-н-ролла.	2	Освоение навыков практической деятельности
40.	5.12.22		ОФП. Растяжка. Игры.	2	Освоение навыков практической деятельности
41.	7.12.22		Основы рок-н-ролла. Музыкальная грамотность. Основы хореографии.	2	Освоение навыков практической деятельности
42.	9.12.22		Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
43.	12.12.22		Репетиционная деятельность. ОФП. Растяжка	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
44.	14.12.22		Отработка базовых элементов. Вращения	2	Педагогическое наблюдение
45.	16.12.22		Репетиционная деятельность. Отработка базовых элементов.	2	Педагогическое наблюдение
46.	19.12.22		Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
47.	21.12.22		Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
48.	23.12.22		Основы рок-н-ролла. Совершенствование кик степа. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
49.	26.12.22		Основы рок-н-ролла. Ковырялочка с руками. ОФП	2	Освоение навыков практической деятельности
50.	28.12.22		Основы рок-н-ролла. Движение руками в сочетании с ногами.	2	Педагогическое наблюдение
51.	30.12.22		Основы рок-н-ролла. Растяжка. Подвижные игры.	2	Педагогическое наблюдение
52.	9.01.23		Основы рок-н-ролла. Основной ход на прыжках. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
53.	11.01.23		Основы рок-н-ролла. Многоножка. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
54.	13.01.23		Основы хореографии. Упражнения на мышцы спины.	2	Педагогическое наблюдение
55.	16.01.23		Постановочная деятельность. Повторение пройденного материала.	2	зачет
56.	18.01.23		Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
57.	20.01.23		Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
58.	23.01.23		Основы рок-н-ролла. Вращения. Растяжка.	2	Беседа, опрос. Педагогическое

					наблюдение
59.	25.01.23		Основы хореографии. Подвижные игры.	2	Педагогическое наблюдение
60.	27.01.23		Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
61.	30.01.23		Основы рок-н-ролла. Швейцарский ход на 4,3,2 счета. Подвижные игры.	2	Освоение навыков практической деятельности
62.	1.02.23		Основы рок-н-ролла. Французский крест.	2	Освоение навыков практической деятельности
63.	3.02.23		Основы рок-н-ролла. Голландский ход. Основы хореографии.	2	Прием контрольных нормативов
64.	6.02.23		Репетиционная деятельность: отработка выше изученных движений.	2	Педагогическое наблюдение
65.	8.02.23		Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
66.	10.02.23		Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
67.	13.02.23		Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
68.	15.02.23		Основы рок-н-ролла. Все ходы на прыжках.	2	Педагогическое наблюдение
69.	17.02.23		Основа рок-н-ролла. Растяжка Постановочная деятельность. Музыкальная грамота.	2	Педагогическое наблюдение
70.	20.02.23		Основы хореографии. Упражнения на осанку.	2	Педагогическое наблюдение
71.	22.02.23		Основы рок-н-ролла. Швейцарский	2	Освоение навыков практической деятельности
72.	27.02.23		Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
73.	1.03.23		Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
74.	3.03.23		Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
75.	6.03.23		Основы рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
76.	10.03.23		Постановочная деятельность. Растяжка. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
77.	13.03.23		Основы рок-н-ролла. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
78.	15.03.23		Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
79.	17.03.23		Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение

80.	20.03.23		Основы хореографии. Основы рок-н-ролла.	2	Педагогическое наблюдение
81.	22.03.23		Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
82.	24.03.23		Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
83.	27.03.23		Основы рок-н-ролла. Упражнения на мышцы пресса и спины	2	Педагогическое наблюдение
84.	29.03.23		Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
85.	31.03.23		Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
86.	3.04.23		Основы хореографии. Репетиционная деятельность.	2	Педагогическое наблюдение
87.	5.04.23		Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
88.	7.04.23		Репетиционная деятельность. Растяжка	2	Педагогическое наблюдение
89.	10.04.23		Постановочная деятельность. Музыкальная грамота. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
90.	12.04.23		Основы рок-н-ролла. ОФП. Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
91.	14.04.23		Основы хореографии. Упражнения на осанку.	2	Педагогическое наблюдение
92.	17.04.23		Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
93.	19.04.23		Основы рок-н-ролла. ОФП. Постановочная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
94.	21.04.23		Основы хореографии. Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
95.	24.04.23		Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
96.	26.04.23		Отработка отдельных элементов программы. Растяжка. ОФП Основы хореографии.	2	Педагогическое наблюдение
97.	28.04.23		Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Освоение навыков практической деятельности
98.	3.05.23		Основы рок-н-ролла. Упражнения на пресс	2	Педагогическое наблюдение
99.	5.05.23		Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
100.	10.05.23		Постановочная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
101.	12.05.23		Основы рок-н-ролла. Упражнения на выносливость.	2	Педагогическое наблюдение
102.	15.05.23		Хореография. Техника рок-н-ролла Техника осн.хода в парах	2	Педагогическое наблюдение
103.	17.05.23		Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Освоение навыков практической

					деятельности
104.	19.05.23		Основы хореографии. Основы рок-н-ролла. ОФП	2	Педагогическое наблюдение
105.	22.05.23		Основы рок-н-ролла. Репетиционная деятельность. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение
106.	24.05.23		Репетиционная деятельность. Растяжка.	2	Педагогическое наблюдение
107.	26.05.23		Сдача нормативов. Подведение индивидуальных итогов	2	Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение
108.	29.05.23		Итоговое занятие. Отчётный концерт (он-лайн или очно)	2	Педагогическое наблюдение