

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга**

**Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2023 г.
Протокол № 1**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 70-ОД от «31» 08 2023 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Ясинская Е.С.**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6-13 лет

Разработчик:
*Недбайлова Вероника Дмитриевна,
педагог дополнительного образования*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное развитие, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными, учитывая направленность.

Акробатический рок-н-ролл – танцевальный спорт, который привлекает занимающихся различных возрастов яркими образами, зрелищностью, постановками танцевальных программ. Он относится к группе сложно-координационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействия партнеров или участников команды, основанное на перемещениях, двигательных композициях и сменах под музыку определенного темпа.

Акробатический рок-н-ролл — это увлекательные занятия, развивающие у детей координацию, гибкость, силу, выносливость, пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающие способность ориентироваться в пространстве, укрепляющие осанку и мышцы тела, помогающие приобрести отличную физическую форму и развить физические способности каждого ребенка. Данное направление приобщает детей к здоровому образу жизни и дает возможность в дальнейшем заниматься профессионально и участвовать в соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа «Акробатический рок-н-ролл» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения – **базовый.**

Актуальность программы:

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм и психику ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, включая интерес к физической культуре и спорту. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений и культуры, спорта, ведь это залог здоровья. Одним из путей решения этой проблемы является развитие акробатического рок-н-ролла и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей.

Новизна и оригинальность:

Освоение программы «Акробатический рок-н-ролл» поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию.

Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, координационных способностей, взрывной силы, выносливости и формированию правильной осанки и гармоничного физического и психического развития.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Педагогическая целесообразность:

Охватывая различные формы двигательной активности, акробатический рок-н-ролл удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт

разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой ставится цель воспитать у занимающихся активность, любовь к спорту, дисциплинированность и организованность.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья и развитию физических качеств и способностей.

Дополнительные занятия по физической культуре и спорту ориентированы на то, чтобы заложить у детей интерес к спорту и физической нагрузке, стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 6-12 лет, имеющих медицинское заключение, разрешающее заниматься физической культурой и спортом.

Объём и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год. Общий объём составляет 648 часов. Учебный процесс организован в виде групповых занятий с учетом возрастных и особенностей. Количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Цель программы – способствовать формированию физически и духовно развитой личности, способной к самовыражению и творческой реализации, развитию физических способностей, здоровья детей и двигательных навыков через овладение основами акробатического рок-н-ролла.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам техники выполнения базовых движений рок-н-ролла;
- обучать технике выполнения общих физических упражнений на развитие таких физических качеств, как: сила, гибкость, выносливость, координация, быстрота;
- обучать технике выполнения базовых акробатических элементов;

Развивающие:

- развивать память, произвольное внимание, наблюдательность;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать способность к самостоятельности, инициативу, воображение, способность к импровизации;
- развивать двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- формировать устойчивый позитивный интерес к танцевальной деятельности;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать у каждого ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, эмоциональную отзывчивость по отношению к другим детям и людям.

Отличительными особенностями программы являются следующие:

Данная программа ориентирована на всестороннее физическое развитие детей и на профессиональную спортивную деятельность, которая подразумевает участие в соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу и в дальнейшем приведет к выполнению спортивных разрядов высшего мастерства. Также программа учитывает возрастные и физиологические особенности детей; создаёт благоприятную среду для усвоения принципов и правил физического развития и воспитания.

Младший школьный возраст (6-9 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Средний школьный возраст (10-12 лет). Этот возраст — период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Деятельность, волевые особенности. У мальчиков более развиты уверенность в собственных силах и деловитость (способность подходить к своим обязанностям деловым образом), умение рационально осуществлять собственную деятельность. Человек, обладающий таким качеством, во многом видит практически полезные для дела стороны, элементы, связи, отношения и из всего может извлечь пользу для дела. У девочек более развиты склонность к излишнему беспокойству относительно производимого впечатления, ориентация на результат (противоположное качество — ориентация на мнение окружающих), самоконтроль (способность к управлению своими действиями), усидчивость (терпение, выдержка в занятиях, обычно требующих длительной работы), разборчивость в средствах достижения целей, ориентация на достижение цели (противоположное качество — ориентация на избегание неудач).

Формы и методы занятий

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:

- показ и исполнение тренером-педагогом,
- лидирующий показ (показ лидера в группе, следование за лидером),
- комментированный показ.

Словесные:

- устное изложение учебного материала в форме объяснения,
- ознакомительные лекции по возрастным категориям и соответствию им танцевальных программ,
- беседы о здоровом образе жизни, культуре поведения, о правильном подходе к занятиям спортом.

Практические:

- упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков, координации, гибкости, выносливости, быстроты и силы,
- игровой метод,
- соревновательный метод.
- метод круговой тренировки,
- метод интервальной тренировки,

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или

индивидуальным методом.

Преимущество **фронтального метода** заключается в том, что педагог имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** обучающиеся делятся на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты:

- Овладение техникой базовых движений акробатического рок-н-ролла;
- Выработка представлений о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Сформированность установки на сохранение и укрепление здоровья;
- Использование физических упражнений в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности;
- Выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта с помощью спортивного отбора.

Освоение данной программы прививает обучающимся эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта, принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, а также умение оказывать первую помощь.

Предметные результаты:

- представление об акробатическом рок-н-ролле, а также о всех его составляющих частях – хореографии, акробатике, стилях танцев, растяжке и общей физической подготовке
- знание правил поведения в спортивном зале, коллективе, правил техники безопасности, правил поведения во время открытых занятий;
- знание названий базовых упражнений и двигательных действий технической составляющей;
- знание названий базовых элементов акробатики;

Метапредметные результаты:

- умение контролировать в процессе занятий положение своего тела, осанку;
- умение выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений под музыку без предметов и с предметами (утяжелители, мячи, скакалки, гантели);
- умение работать самостоятельно, в паре и в команде;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта (гимнастика), применение их в тренировочном процессе;
- умение исполнять под музыку основной ход и все базовые движения, а затем и целую танцевальную программу;

Личностные результаты:

- умение грамотно оценивать себя и товарища, работу в паре или группе, находить достоинства и недостатки;
- уверенность в собственных силах;
- самостоятельность и трудолюбие;
- умение радоваться успехам и победам других;
- самокритичность;

- ответственность;
- трудолюбие, упорство в достижении цели;
- умение воспринимать конструктивную критику.

Формы подведения итогов

Форма проведения итогов реализации программы – открытое занятие по окончании учебного года и заключительный отчетный концерт.

Программа предполагает следующие виды контроля:

- входной,
- промежуточный,
- итоговый.

Входной контроль осуществляется в октябре месяце и направлен на диагностику начального уровня обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявить уровень освоения разделов и тем образовательной программы.

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения программы и направлен на выявление освоения разделов программы за год или за весь срок обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№п/ п</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>1-й год обучения</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
<i>1</i>	Вводное занятие. Техника безопасности.	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
<i>2</i>	Акробатика	<i>4</i>	<i>46</i>	<i>50</i>
<i>3</i>	Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле	<i>4</i>	<i>58</i>	<i>62</i>
<i>4</i>	Стретчинг (растяжка)	<i>1</i>	<i>43</i>	<i>44</i>
<i>5</i>	Интервальная тренировка (выносливость-сила)	<i>1</i>	<i>19</i>	<i>20</i>
<i>6</i>	Круговая тренировка (координация-гибкость)	<i>1</i>	<i>19</i>	<i>20</i>
<i>7</i>	Хореография	<i>1</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
<i>8</i>	Итоговое занятие	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
	<i>ИТОГО</i>	<i>15</i>	<i>201</i>	<i>216</i>

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	31.05	36	84	216	3 раза по 2 часа

Пояснительная записка

Данная Рабочая программа составлена к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл»

Цель: способствовать формированию развитой личности, способной к самовыражению и творческой реализации, развитию физических способностей, здоровья детей и двигательных навыков через овладение основами фитнеса.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам техники выполнения базовых движений рок-н-ролла;
- обучать технике выполнения общих физических упражнений на развитие определенных физических качеств;
- обучать технике выполнения базовых акробатических элементов;

Развивающие:

- развивать память, произвольное внимание, наблюдательность;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать способность к самостоятельности, инициативу, воображение, способность к импровизации;
- развивать двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- формировать устойчивый позитивный интерес к танцевальной деятельности;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать у каждого ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, эмоциональную отзывчивость по отношению к другим детям и людям.

Результаты освоения программы

В результате реализации программы обучающиеся смогут достичь определённого уровня развития творческого мышления, памяти, воображения, нестандартного мышления. Обучающиеся овладеют техникой выполнения специфических двигательных действий рок-н-ролла, базовыми элементами акробатики, хореографической базой и чувством ритма, приобретут и разовьют коммуникативные способности, сообразительность; происходит формирование общей культуры, развитие профессионального интереса, приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений.

Предметные результаты:

- знают акробатический рок-н-ролл, как вид спорта, а также о всех его составляющих частях – хореографии, акробатике, стилях танцев, растяжке и общей физической подготовке
- знают правила поведения в спортивном зале, коллективе, правила техники безопасности, правила поведения во время открытых занятий;
- знают названия базовых упражнений и двигательных действий технической составляющей;
- знают названия базовых элементов акробатики;

Метапредметные результаты:

- умеют контролировать в процессе занятий положение своего тела, осанку;
- умеют выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений под музыку без предметов и с предметами (утяжелители, мячи, скакалки, гантели);
- умеют работать самостоятельно, в паре и в команде;
- умеют выполнять технические действия из базовых видов спорта (гимнастика), применение их в тренировочном процессе;
- умеют исполнять под музыку основной ход и все базовые движения, а затем и целую танцевальную программу;

Личностные результаты:

- умеют грамотно оценивать себя и товарища, работу в паре или группе, находить достоинства и недостатки;
- чувствуют уверенность в собственных силах;
- чувствуют самостоятельность и трудолюбие;
- умеют радоваться успехам и победам других;
- самокритичны;
- ответственные;
- трудолюбивы, упорны в достижении цели;
- умеют воспринимать конструктивную критику.

Особенности контингента/целевая аудитория.

Группа обучающихся разновозрастная. Все дети в группе допущены до занятий по медицинским показаниям.

Режим занятий и количество детей в группе.

Численный состав группы первого года обучения 15 человек. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактиче ская			
	Вводное занятие			3	
1			Вводное занятие. Игры на знакомство. Основы знаний о спорте. ТБ	3	
	Тема 1. Акробатика			51	

2			Т 1. Акробатика. Упражнение «мостик» из разных положений тела	3	
3			Т 1. Акробатика. Упражнение «мостик» из разных положений тела	3	
4			Т 1. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком	3	
5			Т 1. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком	3	
6			Т 1. Акробатика. Кувырок назад, кувырок назад в полу шпагат	3	
7			Т 1. Акробатика. Кувырок назад, кувырок назад в полу шпагат	3	
8			Т 1. Акробатика. «Колесо» на правую и левую ногу	3	
9			Т 1. Акробатика. «Колесо» на правую и левую ногу	3	
10			Т 1. Акробатика. Гимнастический переворот вперед и назад	3	
11			Т 1. Акробатика. Гимнастический переворот вперед и назад	3	
12			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
13			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
14			Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
15			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
16			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
17			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
18			Т 1. Акробатика. Акробатические элементы в парах и тройках, вариации	3	
Тема 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле				63	
19			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовые шаги акробатического рок-н-ролла «прыжки»	3	
20			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовые шаги акробатического рок-н-ролла «прыжки»	3	
21			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Прыжки на скакалке и их разновидности	3	
22			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовые шаги акробатического рок-н-ролла - «хопы»	3	
23			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовые шаги акробатического рок-н-	3	

			ролла - «хопы»		
24			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Работа руками в разных плоскостях	3	
25			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Работа руками в разных плоскостях	3	
26			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовый шаг рок-н-ролла - «кик степ»	3	
27			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Базовый шаг рок-н-ролла - «кик степ»	3	
28			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Повороты с места вправо и влево (одинарные и двойные)	3	
29			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Повороты с места вправо и влево (одинарные и двойные)	3	
30			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. «Основной ход» - главный компонент техники акробатического рок-н-ролла	3	
31			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. «Основной ход» - главный компонент техники акробатического рок-н-ролла	3	
32			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Разучивание смен и вариаций в парах	3	
33			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Разучивание смен и вариаций в парах	3	
34			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Разучивание смен и вариаций в парах	3	
35			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
36			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
37			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
38			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
39			Т 2. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Постановка танцевальных программ	3	
Тема 3. Стретчинг (растяжка)				42	
40			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения	3	

			на растяжку всех групп мышц тела		
41			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание правого и левого шпагатов	3	
42			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание правого и левого шпагатов	3	
43			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание правого и левого шпагатов	3	
44			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание поперечного шпагата	3	
45			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание поперечного шпагата	3	
46			Т 3. Стретчинг (растяжка). Растягивание поперечного шпагата	3	
47			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на растяжку мышц спины и живота	3	
48			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на растяжку мышц спины и живота	3	
49			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на растяжку мышц спины и живота	3	
50			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на расслабление мышц тела	3	
51			Т 3. Стретчинг (растяжка). Упражнения на расслабление мышц тела	3	
52			Т 3. Стретчинг (растяжка). Техники правильного дыхания во время выполнения танцевальной программы и упражнений + техники дыхания для расслабления	3	
53			Т 3. Стретчинг (растяжка). Техники правильного дыхания во время выполнения танцевальной программы и упражнений + техники дыхания для расслабления	3	
Тема 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила)				21	
54			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Упражнения «берпи», выпрыгивания из упора присев, «планка», скручивания	3	
55			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Упражнения на силу мышц ног и пресса	3	
56			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Упражнения на силу мышц рук и спины	3	
57			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Упражнения «планка на руках» и «планка на локтях»	3	
58			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Парные упражнения по общей физической подготовке	3	
59			Т 4. Интервальная тренировка	3	

			(выносливость-сила) Парные упражнения по общей физической подготовке		
60			Т 4. Интервальная тренировка (выносливость-сила) Парные упражнения по общей физической подготовке	3	
Тема 5. Круговая тренировка (координация-гибкость)				18	
61			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла + растяжка правого и левого шпагатов	3	
62			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла + растяжка правого и левого шпагатов	3	
63			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла + растяжка поперечного шпагата	3	
64			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла + растяжка поперечного шпагата	3	
65			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла на скакалке + растяжка мышц спины	3	
66			Т 5. Круговая тренировка (координация-гибкость). Комбинация упражнений рок-н-ролла на скакалке + растяжка мышц спины. Игра «Кто дольше попрыгает на скакалке»	3	
Тема 6. Хореография				15	
67			Т 6. Хореография. Основы классической хореографии и изучение разных стилей танцев	3	
68			Т 6. Хореография. Основы классической хореографии и изучение разных стилей танцев	3	
69			Т 6. Хореография. Эстетические аспекты танца	3	
70			Т 6. Хореография. Чувство ритма и музыкальность	3	
71			Т 6. Хореография. Сочетание музыки и танцевальной постановки	3	
	Итоговое занятие			3	
72			Итоговое занятие. Презентация танцевальной тематической программы по акробатическому рок-н-роллу	3	
	Итого 72 занятия				

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

ТЕОРИЯ

Знакомство обучающихся с педагогом. Знакомство друг с другом. Инструктаж по технике безопасности на тренировках и в спортивном зале. План занятий на учебный год.

ПРАКТИКА

Игры на взаимодействие, на сплочение коллектива. Упражнения рок-н-ролла под музыку, знакомство с темпом музыки.

2. Акробатика.

ТЕОРИЯ

Базовые упражнения для общей физической подготовки, техническая подготовка, правила безопасности и поведения на занятиях.

ПРАКТИКА

Разучивание упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, мостик, «колесо» на правую и левую сторону, гимнастический переворот, а также различные комбинации этих упражнений и использование их в танцевальных программах.

3. Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле

ТЕОРИЯ

Базовые шаги рок-н-ролла, цели, задачи на учебный год, техника безопасности.

ПРАКТИКА

Базовые шаги рок-н-ролла, работа руками в разных плоскостях и с использованием утяжелителей.

«Хоп степ», «Кик степ», «Основной ход» и различные их комбинации.

Попороты на 90, 180, 360 и 540 градусов вправо и влево на месте и в танцевальной связке.

Разучивание смен и вариаций в парах: верхняя и нижняя смены, лодочка, обкрутка, поворот партнерше на одной ноге и т.д.

Постановка танцевальных соревновательных программ.

4. Стретчинг.

ТЕОРИЯ

Важность развития подвижности в суставах, увеличение эластичности мышц и связок для лучшего усвоения упражнений, техника выполнения упражнений на растяжку.

ПРАКТИКА

Упражнения для развития гибкости в рок-н-ролле используются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия. В подготовительной части внимание уделяется «разогреву» и подготовке мышц к продолжительной и интенсивной работе, а в заключительной части занятия упражнения на растяжку необходимы для расслабления мышц и связок.

Когда упражнения на гибкость используются в основной части занятия, то основной упор делается на такие упражнения, как: продольный шпагат на правую ногу, продольный шпагат на левую ногу, поперечный шпагат, «кольцо», «захват в кольцо».

5. Интервальная тренировка (выносливость-сила)

ТЕОРИЯ

Важность спортивного подготовленного тела для более легкого освоения вида спорта и всех видов спортивной подготовки.

ПРАКТИКА

Интервальная тренировка подразумевает чередование интенсивной физической нагрузки с периодами восстановления и отличается от других тренировок наличием четко заданных периодов повышенной нагрузки и отдыха. В зависимости от их соотношения различают низко-, средне и высокоинтенсивные занятия. На начальном этапе подготовки вне зависимости от возраста детей используется низко- и среднеинтенсивные занятия периодичностью один раз в две недели.

В такой вид тренировки включаются упражнения, направленные на развитие выносливости и силы. К таким относятся: «берпи», выпрыгивания из упора присев, «планка», скручивания и другие.

6. Круговая тренировка (координация-гибкость).

ТЕОРИЯ

Использование метода круговой тренировки для комплексного развития физических качеств, необходимых для полноценного развития в акробатическом рок-н-ролле и усвоения более сложных упражнений.

ПРАКТИКА

Круговая тренировка подразумевает наличие «станций» или остановок, для каждой из которых обозначено упражнение. Детям таким способом интереснее выполнять сложные задания и монотонную, долгую физическую работу.

Упражнения на координацию включают в себя прыжки на скакалке, комбинации упражнений, связки с танцевальными и силовыми элементами, одновременное выбрасывание ног и работу рук синхронизировано.

Упражнения на гибкость подразумевают станции, на которых занимающиеся выполняют статические упражнения в шпагатах, складочках и т.д.

7. Хореография

ТЕОРИЯ

Сочетание эстетики танцевальных движений и музыкальности, создание танцевальных программ.

ПРАКТИКА

Обучение основам классического танца (I-IV позиции рук и ног).

Развитие чувства ритма и музыкальности, умение танцевать под разный темп и ритм музыки.

Изучение разных стилей танцев – от классического до народного и современного, а также умение их применять в рок-н-рольных танцевальных постановках.

Эстетика танцевальных движений рок-н-ролла: натянутые носки, колени, руки, резкость и четкость исполнения движений и основного хода.

8. Итоговое занятие.

ТЕОРИЯ

Танцевальная программа по акробатическому рок-н-роллу со всеми изученными элементами техники, акробатики и хореографии.

ПРАКТИКА

Танцевальная тематическая программа по акробатическому рок-н-роллу со всеми изученными

элементами техники, акробатики и хореографии под соответствующую музыку.

Учебно-методическое сопровождение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие следующего оборудования, пособий и оснащения:

- спортивный зал, оснащённый гимнастическими стенками и скамейками;
- помещение для педагога;
- спортивные коврики;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки);
- учебная литература;
- аудио аппаратура

При работе с детьми педагог применяет следующие *методы*:

- *Метод многократного повторения* в разных вариантах используется на любом занятии.
- *Метод использования слова* – универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: описывается техника движений, связь движений с музыкой (в аэробике) и другие задачи. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слов в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.
- *Метод наглядного восприятия* способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы бального танца, повышает интерес к изученным движениям. Это показ движений, демонстрация плакатов, видеоматериалов, что помогает закрепить мышечное чувство. Всё это способствует воспитанию мышечной памяти, формированию двигательного навыка.
- *Игровой метод* обучения необходим при проведении занятий, позволяет повысить эмоциональность обучения и результативность процесса, использование элементов соперничества повышает ответственность каждого для достижения определенного результата.
- *Комбинированный метод* позволяет избежать монотонности упражнений, усиливает эмоциональность.
- *Метод целостного освоения движений* широко применяется в курсе обучения, что объясняется относительно доступным вариантом движений. Следует учитывать, что использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят элементарные двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.
- *Метод ступенчатый* может широко использоваться для освоения самых разных упражнений и движений. Практически каждое упражнение курса можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движения и т.д. Кроме того, этот метод может использоваться при изучении более сложных движений.
- *Метод варьирования темпа исполнения* позволяет развить координацию и пластику движений, поскольку заставляет воспитанников применять различные динамические усилия для выполнения движений.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов являются: контрольное занятие, открытое занятие, тестирование, опросы, отзывы, выступления, самоанализ, коллективный анализ, оценка зрителей, участие в турнирах и конкурсах различного уровня.

Программа предполагает следующие виды контроля:

- входной,
- промежуточный,
- итоговый.

Входной контроль осуществляется в сентябре месяце и направлен на диагностику начального уровня обучающихся. Формы проведения – собеседование, наблюдение.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявить уровень освоения разделов и тем образовательной программы. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения программы и направлен на выявление освоения разделов программы за год или за весь срок обучения. Проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата.

Способом фиксации является заполнение карты наблюдения в период промежуточного и итогового контроля.

Принципы построения обучения.

Главной целью педагога является не только формирование у обучающихся практических умений и навыков, но и создание возможностей творческого развития, и в результате этого формирование эстетической, нравственной и физической культуры.

Всё это возможно на основе реализации следующих принципов.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности обучающихся.

Принцип доступности учебного материала требует постановки перед воспитанниками задач, соответствующих их силам, постоянного повышения трудности учебного материала и соблюдения правила: от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у обучающихся заинтересованности в овладении движениями и осмысленного отношения к ним.

Принцип наглядности помогает создать представление о движении, обеспечивает возможность ориентироваться в динамике движения.

Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей восприятия требует точного и доступного формулирования двигательных задач, учитывая особенности обучаемых, помогает построить учебный процесс с наибольшей эффективностью для каждой группы воспитанников.

Принцип обучения на основе общепринятых эстетических и этических ценностей позволяет воспитать гармонически развитую личность.

Принцип актуальности обучения требует использования в работе современных методик, форм работы с детьми, технических средств.

Принцип результативности обучения требует постановки реальных целей и задач перед воспитанниками и сверки достигнутых результатов с поставленными

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш.З. Хуббиев., Лукина С.М., Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В. — Санкт-Петербург: СПбГУ, 2018. — 272 с. — ЭБС Лань.
2. Бальсевич В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 1. — С. 10-16.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Респек. Санкт-Петербург 1996 г
4. Боголюбская М. С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных коллективах. М. 1982.
5. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека: возрастные особенности с основами школьной гигиены. — М.: Просвещение, 1976.
6. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Франтэра", 2003. - с.175
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. — Т. I. — М.: ФАР, 2002.
8. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учеб. пособие/Минвалеев Р.С., Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В. и др.; под. ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2018. - 272
9. Силкин П.А. Хореография Рекомендации по отбору детей и педагогические приёмы развития данных. СПб, 2013
10. Физическое воспитание - М. 1988 Физическая культура: Учебное пособие под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.
11. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
12. Франио Г. Лифшиц И. Методическое пособие по ритмике. М. 1987 г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. — Т. I. — М.: ФАР, 2002.
2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. — М.: Спортакадемпредс, 2003.
3. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТ Издательство, 2001 г.
4. Смирнова И. В. Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник Вектор изд-во, 2009.
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов — Минск: Тесей, 2003.

