

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

**Принята на заседании
педагогического совета
от «_30_»_08_____2024 г.
Протокол № __1_____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 78 -ОД от «_30_»_08_ 2024 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
_____Хавренкова Е.Б.**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ.
ГРУППА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. СТАРШИЕ»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 9-15 лет

Разработчик:
*Недбайлова Вероника Дмитриевна,
педагог дополнительного образования*

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Акробатический рок-н-ролл. Группа спортивного мастерства. Старшие" ориентирована на укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации и здорового образа жизни.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Адресат программы

Программа адресована девочкам и мальчикам в возрасте 9-15 лет, желающим заниматься физической культурой и спортом, имеющим специальную подготовку по профилю объединения, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям акробатическим рок-н-роллом.

Актуальность программы

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и запросов родителей (законных представителей) на вовлечение детей в различные творческие коллективы.

Эмоциональность и относительная доступность общефизических, акробатических и специальных упражнений вызывает у детей большой интерес к данному виду спорта. Разнообразие видов технических движений позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Данная образовательная программа вызывает значительный интерес и со стороны родителей учащихся, т.к. они понимают всю пользу физкультуры и спорта для развития ребенка. Выполнение целого спектра упражнений акробатического рок-н-ролла способствует развитию силы, координации, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок, суставов. Также у ребенка формируются такие качества как организованность, дисциплинированность, стабилизируется психика.

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что помимо изучения непосредственно техники движений рок-н-ролла и обучения акробатическим трюкам и элементам от простых к сложным, учащиеся осваивают базу хореографии, развивают чувство ритма, играют в подвижные игры, а также учатся работать с предметами (скакалка).

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, объем – 432 ч.

Цель программы: физическое совершенствование ребенка через приобщение к физической культуре и спорту посредством занятий акробатическим рок-н-роллом.

Задачи

Обучающие:

- Совершенствовать технику выполнения различных видов акробатических элементов и упражнений (прыжков, равновесий и т.д.);
- Совершенствовать технику выполнения различных упражнений: ОФП, общеразвивающих (ОРУ);
- Обучать технике движений и упражнений акробатического рок-н-ролла;
- Обучать выполнению сложных акробатических элементов: переворот вперед и назад, «колесо» на правую и левую ноги, кувырки с прыжка с поверхности, мост стоя и подъем из моста, шпагаты (правый, левый, поперечный), стойка на руках, рондад и др.;
- Формировать навыки исполнения танцевальных программ в соответствии с возрастной дисциплиной обучающихся и правилами соревнований по акробатическому рок-н-роллу;
- Совершенствовать навыки работы со скакалкой;
- Обучать разнообразным подвижным играм;

- Закреплять умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке;
- Обучать распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Развивающие:

- Развивать физические способности детей, содействовать физическому совершенствованию;
- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества, выносливость;
- Развивать чувство ритма и музыкальность;
- Развивать самостоятельность;
- Развивать внимание.

Воспитательные:

- Воспитать специальные психические качества и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- Воспитывать исполнительность;
- Воспитывать доброжелательность по отношению к другим учащимся в группе, умение работать в команде, чувство взаимопомощи;
- Воспитывать волевые качества, дисциплинированность, организованность, целеустремленность, настойчивость, решительность;
- Воспитывать уверенность в себе;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты по окончании обучения

Предметные

- Сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений (ОФП и ОРУ)
- Умение выполнять сложные акробатические упражнения
- Умение выполнять сложнокоординационные технические движения и упражнения акробатического рок-н-ролла
- Сформированность навыков исполнения танцевальных программ в соответствии с возрастной дисциплиной обучающихся и правилами соревнований по акробатическому рок-н-роллу
- Совершенствование навыка выполнения упражнений с предметами (скакалка)
- Умение играть в подвижные игры
- Повышение функциональной подготовленности
- Умение чувствовать и слышать музыку
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке

Метапредметные

- Повышение уровня физических возможностей
- Умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Способность проявлять волевые качества личности, быть организованным и исполнительным, проявлять настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом

- Наличие мотивации к здоровому образу жизни
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации программы

Часть тем программы (относительно безопасных для ребенка с точки зрения техники безопасности при отсутствии очного контроля педагога) может реализовываться с применением дистанционных технологий и электронного обучения, а также в смешанной форме. При реализации программы в дистанционной, смешанной форме методы, формы проведения занятий, формы контроля освоения учебного материала определяются педагогом, реализующим данную программу, исходя из имеющихся технических возможностей педагога и обучающихся. Могут использоваться: группа в ВК (для размещения обучающих материалов и обратной связи с учащимися), мессенджеры – для оперативной обратной связи, отправки фото и видеоотчетов о выполненной работе учащимися, видеохостинг YouTube (для просмотра обучающих видео).

Условия набора в коллектив

Прием в группу осуществляется на основании заявления родителей, принимаются дети 9-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (предоставляется справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям акробатическим рок-н-роллом) и на основании результатов приемных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Принимаются учащиеся, освоившие программы «Акробатический рок-н-ролл. Начальная подготовка», «Акробатический рок-н-ролл. Группа спортивного мастерства. Младшие» в ЦДЮТТ, или обучавшиеся по данному профилю в других учреждениях. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Условия формирования групп

Состав группы разновозрастный.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе формируется по норме наполняемости – не менее 15 человек.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся всем составом объединения.

Программой предусматриваются аудиторные (в учебном классе) занятия.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы (сдача нормативов).

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (подвижные игры), групповая (выполнение заданий в малых группах/парах), индивидуальная (с одаренными детьми; для коррекции пробелов в знаниях; при выполнении дифференцированных заданий).

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

- Спортивный зал (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности)
- ковер

- станок
- маты (15)
- гимнастическая лестница
- стоялки
- зеркала
- муз.центр
- аудиоматериалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)
- скакалки (10)
- обучающие видеофильмы
- мячи разнообразные (10)
- гимнастическая скамейка (4)
- утяжелители 0.4 кг (15 пар)
- мячи 1-2 кг (10)

Индивидуальные принадлежности обучающихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями

Каждый учащийся должен иметь комплект сменной одежды и обуви. Для девочек: белая футболка, лосины, светлые носочки, тапочки или шлепки. Для мальчиков: белая футболка, шорты, светлые носочки, тапочки или шлепки.

Учебный план
1 год обучения

№	Раздел. Тема.	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводные занятия	2	2	4	Выполнение тестовых, входных нормативов
2	Р-1 Упражнения на скакалке Т-1 Прыжки и упражнения на скакалке	8 2	32 8	40 10	Анализ качества выполнения прыжков акробатического рок-н-ролла на скакалке
	Т-2 Прыжки на скакалке под музыку	2	8	10	Анализ качества выполнения прыжков акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку
	Т-3 Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке	2	8	10	Анализ качества выполнения прыжков акробатического рок-н-ролла на скакалке
	Т-4 Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку	2	8	10	Анализ качества выполнения прыжков акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку
3	Р-2 Основы акробатического рок-н-ролла (совершенствование) Т-1 Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)	6 1	54 9	60 10	Анализ качества выполнения различных прыжков акробатического рок-н-ролла под музыку
	Т-2 Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками	2	8	10	Анализ качества выполнения поворотов акробатического рок-н-ролла вправо и влево под музыку

	Т-3 Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги	2	8	10	Анализ качества выполнения основного хода акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги
	Т-4 Вариации основного хода и их комбинации с различными движениями акробатического рок-н-ролла	2	8	10	Анализ качества выполнения вариаций основного хода и их комбинаций с различными движениями акробатического рок-н-ролла
	Т-5 Работа руками в разных плоскостях под музыку	2	8	10	Анализ качества выполнения упражнений руками в акробатическом рок-н-ролле
4	Т-6 Постановка танцевальных программ в соответствии с возрастной дисциплиной обучающихся и правилами соревнований по акробатическому рок-н-роллу	1	9	10	Анализ качества исполнения танцевальных программ
	Р- 3 Общефизическая подготовка	4	44	48	
	Т-1 Эстафета	1	11	12	Игра с элементами ОФП
	Т-2 Круговая тренировка (сила-гибкость)	1	11	12	Анализ качества выполнения упражнений ОФП
	Т-3 Круговая тренировка (координация-выносливость)	1	11	12	Анализ качества выполнения упражнений ОФП
5	Т-4 Круговая тренировка (быстрота-ловкость)	1	11	12	Анализ качества выполнения упражнений ОФП
	Р-4 Акробатика	4	36	40	
	Т-1 Упражнение «колесо» на правую и левую ногу	1	9	10	Анализ качества выполнения упражнения «колесо»
	Т-2 Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	1	9	10	Анализ качества выполнения упражнения «колесо» на одну руку

	Т-3 Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	1	9	10	Анализ качества выполнения упражнения «переворот» вперед
	Т-4 Гимнастический переворот назад, переворот с отягощением	1	9	10	Анализ качества выполнения упражнения «переворот» назад
6	Р-5 Растяжка	6	16	22	
	Т-1 Растягивание поперечного шпагата (с применением утяжелителей, кубиков для растяжки, резинок)	2	6	8	Анализ качества выполнения поперечного шпагата
	Т-2 Растягивание правого и левого шпагатов	2	6	8	Анализ качества выполнения правого и левого шпагатов
	Т-3 Растягивание шпагатов с опорой на станок, из положения стоя с подъемом правой и левой ног вверх поочередно	2	4	6	Анализ качества выполнения шпагатов из положения стоя
7	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов физической подготовки и техники рок-н-ролла
	Всего	30	186	216	

Учебный план
2 год обучения

№	Раздел. Тема.	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводные занятия	2	2	4	Выполнение тестовых, входных нормативов
2	Р-1 Специальные технические навыки акробатического рок-н-ролла	4	14	18	
	Т-1 Прыжки в «шпагат», «пистолет» и «рюкзачок» из упора присев в воздух	2	7	9	Анализ качества выполнения прыжков
	Т-2 Прыжок в правый, левый и поперечный шпагат на полу	2	7	9	Анализ качества выполнения шпагатов
3	Р- 2 Общефизическая подготовка	10	35	45	

	Т-1 Бег с препятствиями	2	7	9	Анализ качества выполнения бега с препятствиями
	Т-2 Силовая тренировка, направленная на развитие силы мышц ног	2	7	9	Анализ качества выполнения силовой тренировки
	Т-3 Круговая тренировка (координация-выносливость)	2	7	9	Анализ качества выполнения круговой тренировки
	Т-4 Кардиотренировка, направленная на развитие выносливости Т-5 Силовая тренировка с гантелями и мячами, направленная на развитие силы мышц рук и пресса	2 2	7 7	9 9	Анализ качества выполнения кардио тренировки Анализ качества выполнения силовой тренировки с силовой направленностью
4	Р-3 Техника акробатического рок-н-ролла	14	78	92	
	Т-1 Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги через долю и быстро	2	10	12	Анализ качества выполнения основного хода акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги через долю и быстро
	Т-2 Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги в комбинации с руками	2	10	12	Анализ качества выполнения основного хода акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги в комбинации с руками
	Т-3 Двойные повороты вправо и влево	2	10	12	Анализ качества выполнения двойных поворотов вправо и влево
	Т-4 Двойные повороты вправо и влево усложненные (с руками) Т-5 Основной ход в связке с прыжками в воздух	2 2	10 10	12 12	Анализ качества выполнения двойных поворотов вправо и влево с руками Анализ качества выполнения основного хода акробатического рок-н-ролла в связке с прыжками в воздух

	Т-6 Вариации основного хода усложненные	2	10	12	Анализ качества выполнения усложненных вариаций основного хода акробатического рок-н-ролла
	Т-7 Отработка танцевальных программ	2	18	20	Анализ качества выполнения танцевальных программ
5	Р-4 Техника парного танца в акробатическом рок-н-ролле	10	45	55	
	Т-1 Техника движений ног в паре	2	13	15	Анализ качества выполнения техники ног в паре
	Т-2 Верхняя и нижняя смены в паре	2	8	10	Анализ качества выполнения верхней и нижней смены в паре
	Т-3 Смены «ворота», «двойные ворота», «обходка»	2	8	10	Анализ качества выполнения смены «ворота», «двойные ворота», «обходка»
	Т-4 Танцевальные фигуры в паре (позиции)	2	8	10	Анализ качества выполнения танцевальных фигур в паре
	Т-5 Акробатика в паре – базовый уровень	2	8	10	Анализ качества выполнения простых акробатических элементов в паре
	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов физической подготовки и техники рок-н-ролла. Творческий отчет
	Всего	30	186	216	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год			36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год			36	216	3 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

Развивающие:

Воспитательные:

Содержание образовательной программы 1 года обучения

Вводные занятия

Теория

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных.

Акробатический рок-н-ролл - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, сильным и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих развивать эти качества.

Практика

Тест-упражнения: складки, отжимания от пола, прыжки на скакалке, мостик, шпагат.

Раздел 1. Упражнения на скакалке

Тема 1. Прыжки и упражнения на скакалке

Теория

Упражнения на скакалке как отличное средство для развития координации, быстроты и точности исполнения различного вида прыжков. Основные элементы техники упражнений на скакалке: прыжки ноги вместе, прыжки ноги врозь, беговые, прыжки скрестно, прыжки назад.

Практика

Выполнение упражнений на скакалке: прыжки ноги вместе, прыжки ноги врозь, беговые, прыжки скрестно, прыжки назад.

Тема 2. Упражнения на скакалке под музыку

Теория

Техника выполнения упражнений на скакалке под музыку. Техника выполнения под счет 1-4 комбинации прыжковых упражнений только на носках, подряд.

Практика

- Прыжки ноги вместе
- Прыжки ноги врозь
- Беговые прыжки
- Прыжки скрестно
- Прыжки назад

Тема 3. Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке

Теория

Техника выполнения упражнений акробатического рок-н-ролла на скакалке.

Практика

Выполнение базовых движений на скакалке:

- «хоп степ»
- беговые
- «кик степ»
- «кик-бол-ченч» с правой и левой ноги
- «основной ход» акробатического рок-н-ролла (комбинация движений «кик-бол-ченч» - «кик степ» - «кик степ»)

Тема 4. Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку

Теория

Техника выполнения упражнений акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку.

Практика

Выполнение базовых движений на скакалке под музыку:

- «хоп степ»
- беговые
- «кик степ»
- «кик-бол-ченч» с правой и левой ноги
- «основной ход» акробатического рок-н-ролла (комбинация движений «кик-бол-ченч» - «кик степ» - «кик степ»)

Раздел 2. Основы акробатического рок-н-ролла (совершенствование)

Тема 1. Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)

Теория

Техника исполнения упражнений.

Практика

Прыжковые упражнения на месте под темп музыки, соответствующий возрасту и этапу подготовки (темп 44-48): ноги вместе, ноги врозь, беговые, хоп степ, кик степ, кик-бол-ченч, основной ход.

Тема 2. Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками

Теория

Техника исполнения поворотов вправо и влево на 360 и 540 градусов.

Практика

- Комбинация 4х прыжков ноги вместе, поворота (360) вправо, а затем 4х прыжков ноги вместе и поворота (360) влево. Прыжки с усложнением по технике с добавлением рук вверх, в сторону, вниз.
- Комбинация 4х прыжков ноги вместе, поворота (540) вправо, а затем 4х прыжков ноги вместе и поворота (540) влево. Прыжки с усложнением по технике с добавлением рук вверх, в сторону, вниз.
- Комбинация 4х прыжков ноги вместе, поворота (360) вправо, а затем 4х прыжков ноги вместе и поворота (540) влево. Прыжки с усложнением по технике с добавлением рук вверх, в сторону, вниз.
- Комбинация 4х прыжков ноги вместе, поворота (540) вправо, а затем 4х прыжков ноги вместе и поворота (360) влево. Прыжки с усложнением по технике с добавлением рук вверх, в сторону, вниз.

Тема 3. Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги

Теория

Основной ход – последовательность технических движений акробатического рок-н-ролла, имеющая строгую последовательность «кик-бол-ченч» - «кик степ» - «кик степ» (основа

всех танцевальных соревновательных программ). Техника исполнения основного хода с правой и левой ноги.

Практика

- Основной ход с правой ноги
- Основной ход с левой ноги

Тема 4. Вариации основного хода и их комбинации с различными движениями акробатического рок-н-ролла

Теория

Техника выполнения вариаций основного хода (последовательности движений, которая начинается с «кик-бол-ченча» ведущей ногой (у девочек – правой, у мальчиков – левой), а продолжается следующими вариантами движений (вместо двух «кик-степов»):

- Голландский вперед;
- Голландский в сторону;
- Французский;
- Французский крест;
- Двойной французский;
- Двойной французский крест;
- Французский диагональный ход 4-6-8;
- Швейцарский;
- Маятниковый
- Крест «вперед – в сторону»;
- Тое-хил вперед;
- Тое-хил в сторону

Практика

Отработка исполнения перечисленных вариаций вместе с другими упражнениями в связках.

Тема 5. Работа руками в разных плоскостях под музыку

Теория

Техника выполнения движений руками – от груди и в разных плоскостях (горизонтальная, фронтальная).

Практика

Работа руками от груди, комбинация движений, вверх, в стороны, вниз, в диагональ правую, в диагональ левую и т.д.

Тема 6. Постановка танцевальных программ в соответствии с возрастной дисциплиной обучающихся и правилами соревнований по акробатическому рок-н-роллу

Теория

Особенности постановки танцевальных программ на основе Правил акробатического рок-н-ролла СПб СФАРР.

Практика

Постановка программ в соответствии с возрастом и категорией спортсмена и дальнейшее их совершенствование.

Раздел 3. Общефизическая подготовка

Тема 1. Эстафета

Теория

Эстафета – соревнование между двумя командами в игровой или беговой форме как важное средство для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, для совершенствования координации движений. Виды эстафет, основные правила игр-эстафет.

Практика

- Эстафета с передачей палочки
- Эстафета с мячом
- Эстафета со скакалкой
- Эстафета с обручем
- Эстафета гуськом
- Эстафета с утяжелением (утяжелители/мячи 2 кг)

Тема 2. Круговая тренировка (сила-гибкость)

Теория

Круговая тренировка: понятие, особенности. Польза круговой тренировки для развития силы, гибкости. Техника круговой тренировки.

Практика

- Приседания с утяжелителями
- Растяжка поперечного шпагата
- Отжимания от пола
- Растяжка правого шпагата
- «Лодочка»
- Растяжка левого шпагата
- «Книжечка» (упражнение на пресс)
- Растяжка позвоночника в складочке и далее растяжка всего тела

Тема 3. Круговая тренировка (координация-выносливость)

Теория

Польза круговой тренировки для развития координации, выносливости. Техника круговой тренировки.

Практика

- Упражнение «Берпи»
- Прыжки ногами врозь-вместе в планке на локтях
- Упражнение «скалолаз»
- Прыжки в упоре лежа с работой рук поочередно (левая стоит, а правая на каждый прыжок касается головы, плеча и выпрямляется вперед, то же делает потом другая рука)
- Прыжки в упоре лежа тазом вверх с прогибом внизу с отрывом ног от пола
- Поочередное опускание из упора лежа на правый, затем левый локоть и поочередное поднятие с локтей обратно в упор лежа
- Прыжки упор лежа-упор присев

Тема 4. Круговая тренировка (быстрота-ловкость)

Теория

Польза круговой тренировки для развития быстроты, ловкости. Техника круговой тренировки.

Практика

- Упражнение в парах - приседания с мячом 2 кг
- Прыжки на скакалке с утяжелителями на ногах или на руках
- Челночный бег
- Эстафета беговая

- Эстафета со скакалками
- Бег с препятствиями

Раздел 4. Акробатика

Тема 1. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу

Теория

Колесо – переворот боком с опорой на руки с правой и левой ноги. Техника выполнения и техника безопасности.

Практика

- Колесо на правую ногу
- Колесо на левую ногу

Тема 2. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке

Теория

Колесо – переворот боком с опорой на руки или на одну руку (с правой и левой ноги). Техника выполнения и техника безопасности.

Практика

- Колесо на правую ногу с опорой на правую руку (одноименную)
- Колесо на левую ногу на левую руку (одноименную)

Тема 3. Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением

Теория

Гимнастический переворот вперед и назад. Техника исполнения. Техника безопасности.

Практика

- Гимнастический переворот вперед с отягощением

Тема 4. Гимнастический переворот назад, переворот с отягощением

Теория

Гимнастический переворот назад. Техника исполнения. Техника безопасности.

Практика

- Гимнастический переворот назад с отягощением (утяжелители по 0,4 кг)

Раздел 5. Растяжка

Тема 1. Растягивание поперечного шпагата (с применением утяжелителей, кубиков для растяжки, резинок)

Теория

Поперечный шпагат. Условия успешного выполнения поперечного шпагата (хорошая растяжка мышц бедра и ягодиц, внутренних мышц ног, большая подвижность суставов таза). Техника выполнения, техника безопасности.

Практика

- Полупоперечный шпагат на правую ногу с кубика
- Полупоперечный шпагат на левую ногу с кубика
- Поперечный шпагат на левую ногу с кубика
- Поперечный шпагат на левую ногу с кубика
- Поперечный шпагат лежа на спине с использованием специальной резинки для растяжки
- Поперечный шпагат с утяжелителями в провис со скамейки на правую и левую ногу поочередно

Тема 2. Растягивание правого и левого шпагатов

Теория

Продольный шпагат - левый и правый. Техника выполнения, техника безопасности.

Практика

- Правый шпагат с опорой на коленку левой ноги с кубика
- Левый шпагат с опорой на коленку правой ноги с кубика
- Правый шпагат с кубика (коленка задней ноги на кубике)
- Левый шпагат с кубика (коленка задней ноги на кубике)

Тема 3. Растягивание шпагатов с опорой на станок, из положения стоя с подъемом правой и левой ног наверх поочередно

Теория

Техника выполнения шпагатов.

Практика

Упражнения:

- Стоя у станка, поднять правую ногу наверх «выворотно», держать голень с внутренней стороны, вторая рука держится за станок
- Стоя у станка, поднять левую ногу наверх «выворотно», держать голень с внутренней стороны, вторая рука держится за станок
- Стоя у станка, поднять правую ногу наверх прямым хватом, держать ногу за стопу, вторая рука держится за станок или тоже за ногу
- Стоя у станка, поднять левую ногу наверх прямым хватом, держать ногу за стопу, вторая рука держится за станок или тоже за ногу
- Повторить эти же упражнения с резинкой для растяжки

Итоговые занятия

Практика

- сдача нормативов физической подготовки
- сдача техники акробатического рок-н-ролла

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные

Метапредметные

Личностные

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

Развивающие:

Воспитательные:

Вводные занятия

Теория

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных.

Акробатический рок-н-ролл - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, сильным и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих развивать эти качества.

Практика

Тест-упражнения: складки, отжимания от пола, прыжки на скакалке, мостик, шпагат.

Раздел 1. Специальные технические навыки акробатического рок-н-ролла

Тема 1. Прыжки в «шпагат», «пистолет» и «рюкзачок» из упора присев в воздух

Теория

Техника выполнения прыжков в шпагат, «пистолет», «рюкзачок» из упора присев в воздух. Техника безопасности.

Практика

- Выполнение прыжка в шпагат из упора присев (комбинация 4 прыжка – упор присев – прыжок в шпагат – упор присев – прыжок в затылку)
- Выполнение прыжка в «пистолет» из упора присев (комбинация 4 прыжка – упор присев – прыжок в «пистолет» – упор присев – прыжок в затылку)
- Выполнение прыжка «рюкзачок» из упора присев (комбинация 4 прыжка – упор присев – прыжок «рюкзачок» – упор присев – прыжок в затылку)

Тема 2. Прыжок в правый, левый и поперечный шпагат на полу

Теория

Техника выполнения прыжков в правый, левый и поперечный шпагат на полу. Техника безопасности.

Практика

- Выполнение прыжка в правый шпагат с прыжка в группировку (комбинация 4 прыжка – прыжок в группировку – прыжок в правый шпагат – упор присев – прыжок в затылку)
- Выполнение прыжка в левый шпагат с прыжка в группировку (комбинация 4 прыжка – прыжок в группировку – прыжок в левый шпагат – упор присев – прыжок в затылку)
- Выполнение прыжка в поперечный шпагат с прыжка в группировку (комбинация 4 прыжка – прыжок в группировку – прыжок в поперечный шпагат – упор присев – прыжок в затылку)

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Тема 1. Бег с препятствиями

Теория

Бег с препятствиями как средство для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, для совершенствования координации движений и смекалки.

Практика

- Координационная лестница, обручи, челночный бег
- Эстафета, конусы, прыжки с мячом в ногах
- Маты, челночный бег, прыжки на скакалке

Тема 2. Силовая тренировка, направленная на развитие силы мышц ног

Теория

Техника выполнения силовой тренировки для развития силы мышц ног.

Практика

- Приседания
- Выпрыгивания из упора присев
- Выпрыгивания из полуприседа
- Упражнение «стульчик»
- Прыжки из упора лежа в упор присев

Тема 3. Круговая тренировка (координация-выносливость)

Теория

Важность круговой тренировки для развития координации и выносливости и в дальнейшем для развития «легкости исполнения движений» акробатического рок-н-ролла, а затем и танцевальных соревновательных программ. Техника выполнения упражнений круговой тренировки.

Практика

- Упражнение «Берпи»
- Прыжки ногами врозь-вместе в планке на локтях
- Упражнение «скалолаз»
- Прыжки в упоре лежа с работой рук поочередно (левая стоит, а правая на каждый прыжок касается головы, плеча и выпрямляется вперед, то же делает потом другая рука)
- Прыжки в упоре лежа тазом вверх с прогибом внизу с отрывом ног от пола
- Поочередное опускание из упора лежа на правый, затем левый локоть и поочередное поднятие с локтей обратно в упор лежа
- Прыжки упор лежа-упор присев

Тема 4. Кардиотренировка, направленная на развитие выносливости

Теория

Кардиотренировка - понятие, особенности. Польза кардиотренировок для организма. Контроль пульса.

Практика

- Прыжки на скакалке
- Беговые
- Выпрыгивания с разворотом
- Скалолаз
- Выпрыгивания в движении
- Бег
- Челночный бег

Тема 5. Силовая тренировка с гантелями и мячами, направленная на развитие силы мышц рук и пресса

Теория

Силовая тренировка с гантелями и мячами — польза для мышц. Техника выполнения упражнений.

Практика

- Подъем гантелей на бицепс с супинацией
- Французский жим с гантелью стоя
- Разведение рук в стороны стоя

- Тяга гантелей в наклоне
- Скручивания с мячом
- Русские скручивания с ударом мяча об пол
- Передача мяча
- «Скалолаз» на мяче

Раздел 3. Техника акробатического рок-н-ролла

Тема 1. Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги через долю и быстро

Теория

Понятие исполнения «через долю». Техника выполнения движений.

Практика

- «Кик степ» - выполняется на 4 счета:

И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена

1 – сгибая, подъем левой ноги вперед-книзу;

2 – разгибая левую ногу книзу, выпрямление опорной ноги («низкая стопа»);

3 – сгибая левую ногу, перенос тяжести тела на переднюю часть стопы опорной ноги («высокая стопа»);

4 – стойка на двух, с переносом тяжести тела на левую ногу и расслаблением правой;

5 – сгибая, подъем правой ноги вперед-книзу;

6 – разгибая правую ногу книзу, выпрямление опорной ноги («низкая стопа»);

7 – сгибая правую ногу, перенос тяжести тела на переднюю часть стопы опорной ноги («высокая стопа»);

8 – И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена.

- «Кик бол ченч»- выполняется на 4 счета:

И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена;

1 – в стойке на носке правой, левая нога согнута вперед-книзу;

2 – разгибание левой ноги книзу, выпрямление опорной правой («низкая стопа»);

3 – сгибая левую ногу, легкое сгибание опорной ноги с переносом тяжести тела на переднюю часть стопы («высокая стопа»);

«И» – с постановкой левой ноги к середине опорной ноги, стойка на носках с удержанием тяжести тела на левой ноге;

4 – в стойке на носке левой, согнутая правая нога вперед-книзу;

«И» – правая нога вниз перед левой ногой, тяжесть тела частично на левую с опусканием на стопы.

Тема 2. Основной ход акробатического рок-н-ролла с правой и левой ноги в комбинации с руками

Теория

Виды движений рук в разных плоскостях. Сложнокоординационные движения (девочки выполняют с правой ноги, мальчики – с левой).

Практика

Отработка добавления к классическому основному ходу рок-н-ролла движений руками в разных плоскостях:

- Основной ход с руками в сторону на «кик-бол-ченче»
- Основной ход с руками наверх и вниз на «кик степах»
- Основной ход с руками в диагональ на «кик степах» и т.д.

Тема 3. Двойные повороты вправо и влево

Теория

Понятие «точка» в акробатическом рок-н-ролле. Двойной поворот вправо и влево. Классическая «точка» перед любым поворотом в рок-н-ролле — положение ног в плие, ноги на ширине плеч, руки направлены в стороны.

Практика

- Двойной поворот вправо через 4 прыжка
- Двойной поворот влево через 4 прыжка

Тема 4. Двойные повороты вправо и влево усложненные (с руками)

Теория

Техника исполнения поворотов. Техника движений руками наверх во время самого поворота после «точки», техника выполнения других положений рук в разных плоскостях. Техника выполнения «точек» с различным положением рук.

Практика

- Классическая «точка» - двойной поворот вправо с руками наверх - классическая «точка»
- Классическая «точка» - двойной поворот влево с руками наверх - классическая «точка»
- 4 прыжка - двойной поворот вправо с руками наверх – 4 прыжка двойной поворот влево с руками вниз

Тема 5. Основной ход в связке с прыжками в воздух

Теория

Комбинация из основного хода акробатического рок-н-ролла с прыжками в воздух «пистолет», «шпагат», «рюкзачок». Техника безопасности. Техника исполнения каждого прыжка.

Практика

- 4 прыжка – основной ход – прыжок в «пистолет» - прыжок в затяжку
- 4 прыжка – основной ход – прыжок в «рюкзачок» - прыжок в затяжку
- 4 прыжка – основной ход – прыжок в «шпагат» - прыжок в затяжку

Тема 6. Вариации основного хода усложненные

Теория

Техника выполнения усложненных вариаций основного хода (последовательности движений, которая начинается с «кик-бол-ченча» ведущей ногой (у девочек – правой, у мальчиков – левой), а продолжается следующими вариантами движений (вместо двух «кик-степов»):

- Голландский вперед;
- Голландский в сторону;
- Французский;
- Французский крест;
- Двойной французский;
- Двойной французский крест;
- Французский диагональный ход 4-6-8;
- Швейцарский;
- Маятниковый
- Крест «вперед – в сторону»;
- Тое-хил вперед;
- Тое-хил в сторону

Практика

Отработка исполнения перечисленных вариаций с руками и вместе с другими упражнениями в связках.

Тема 7. Отработка танцевальных программ

Теория

Особенности постановки танцевальных программ в соответствии с возрастом спортсменов и правилами соревнований по акробатическому рок-н-роллу, утвержденными Санкт-Петербургской и Всероссийской Федерацией акробатического рок-н-ролла.

Практика

- Проверка набора технических движений в соответствии с Правилами
- Проверка навыка исполнения основного хода
- Проверка навыка «прыгучести» (прыжки в «шпагат», «пистолет», «рюкзачок»)
- Проверка навыка выполнения поворотов на 360, 540 и 720 градусов
- Проверка гибкости и растяжки (правый, левый и поперечный шпагаты)

Раздел 4. Техника парного танца в акробатическом рок-н-ролле

Тема 1. Техника движений ног в паре

Теория

Техника движений ног в паре - совершенное владение техникой основного хода и базовых движений рок-н-ролла каждым из партнеров отдельно. Важность овладения техникой ног в паре для постановок соревновательных танцевальных программ.

Последовательность движений при подаче сигнала партнерше для понимания, куда именно ей надо переместиться: вначале пальцы, затем рука, корпус, а в конце ноги.

Практика

Основной ход в паре:

- Партнеры ровно стоят напротив друг друга, ноги вместе, спина прямая, держат друг друга за руку (партнерша протягивает правую, партнер – левую)
- Оба партнера на месте выполняют «кик-бол-ченч» одновременно. Ведущая нога партнерши делает бросок прямо на партнера, а ведущая нога партнера идет левее, не задевая ногу партнерши.
- Партнерша «кик степ» правой и левой ногой делает так же прямо на партнера. Партнер «кик степ» левой делает левее, а «кик степ» правой правее от партнерши, не ударяя ее.

Тема 2. Верхняя и нижняя смены в паре

Теория

Техника выполнения смен (вначале медленно, затем быстро на основном ходе акробатического рок-н-ролла).

Практика

Верхняя смена:

- партнерша поворачивается влево, партнер вправо;
- рука партнерши зафиксирована в положении, где угол сгибания локтя 90 градусов
- локоть не поднимается вверх, а движется только в горизонтальной плоскости.

Нижняя смена:

- партнерша поворачивается вправо, партнер влево;
- партнер должен коснуться ладонью поясницы партнерши до того, как начнет первый кик.

Тема 3. Смены «ворота», «двойные ворота», «обходка»

Теория

Техника выполнения смен (вначале медленно, затем быстро на основном ходе акробатического рок-н-ролла).

Техника безопасности работы в паре.

Практика

«Ворота»:

- партнер поворачивается влево, партнерша вправо;
- партнерша не должна «проваливать» руку.

«Двойные ворота»:

- партнерша поворачивается влево, партнер влево

«Обходка»:

- плечи партнерши (и весь корпус) не должны вращаться, так как у партнера не будет опоры, следовательно, будет сложно поменять направление движения;
- партнерша – ось вращения партнера;
- партнерша движется только вперед и назад, сохраняя при этом траекторию движения «ромбом»;
- партнер не пытается оббежать партнершу, а идет на нее;
- у партнерши ведущая рука идет как на верхнюю смену во время исполнения кик бол ченча, в момент «расхождения» партнеров назад рука не должна «проваливаться» за линию корпуса, а находиться в таком тонусе, чтобы она могла чувствовать движение назад;
- партнер после первого «броска» уводит партнершу назад правой рукой. При этом локоть партнера уходит не вовнутрь, а наружу от лучезапястного сустава;
- стоя чуть сзади, пропускает партнершу назад, а затем уходит сам.

Тема 4. Танцевальные фигуры в паре (позиции)

Теория

Позиция – положение партнеров относительно друг друга на площадке. Изменение за счет использования процесса ведения. Переход партнеров из одной позиции - смена. Особенности и отличия позиций.

Практика

- открытая позиция
- закрытая позиция
- контакт в двух руках
- контакт в двух руках скрестно
- променад
- позиция с опорой на плечо
- теневая позиция

Тема 5. Акробатика в паре – базовый уровень

Теория

Базовый уровень акробатики в паре - самые простые полуакробатические элементы, трюки и поддержки в паре. Техника исполнения. Важность соблюдения техники безопасности.

Практика

- Тоте-фрау
- Проезд (проход под ногами)
- Сед углом на руки
- Бомбочка с выпрямлением ног в горизонталь (горизонтальная свечка)
- Сед на бедра, отмах, сед на бедра
- Колодец

- Переворот боком (колесо) с опорой на бедра партнера
- Вертушка
- Тарелка
- Лифт (подъем партнерши на вытянутые руки вверх)
- Перекат по спине партнера

Итоговые занятия

Практика

- сдача нормативов физической подготовки
- сдача техники акробатического рок-н-ролла
- показ танцевальных программ (творческий отчет).

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные

Метапредметные

Личностные

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения
Группа ____

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируема я	фактически я			
Вводные занятия			4	
		Вводное занятие	2	
		Вводное занятие	2	
Раздел № 1. Упражнения на скакалке			40	
		Тема №1. Прыжки и упражнения на скакалке	10	
		Тема №2. Упражнения на скакалке под музыку	10	
		Тема №3. Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке	10	
		Тема №4. Упражнения акробатического рок-н-ролла на скакалке под музыку	10	
Раздел №2. Основы акробатического рок-н-ролла (совершенствование)			60	
		Тема №1. Прыжковые упражнения под музыку (ноги вместе и врозь)	10	
		Тема №2. Повороты вправо и влево на 360 и 540 градусов в комбинации с прыжками	10	
			10	

		Тема №4. Круговая тренировка (быстрота-ловкость)	12	
Раздел № 4. Акробатика			40	
		Тема №1. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу	10	
		Тема №2. Упражнение «колесо» на правую и левую ногу на одной руке	10	
		Тема №3. Гимнастический переворот вперед, переворот с отягощением	10	
		Тема №4. Гимнастический переворот назад, переворот с отягощением	10	
Раздел 5. Растяжка			22	
		Тема №1. Растягивание поперечного шпагата (с применением утяжелителей, кубиков для растяжки, резинок)	8	
		Тема №2. Растягивание правого и левого шпагатов	8	
		Тема №3. Растягивание шпагатов с опорой на станок, из положения стоя с подъемом правой и левой ног вверх поочередно	6	
Итоговые занятия			2	
		Итоговое занятие	2	
		Итоговое занятие		
72 занятия			216	

Календарно-тематическое планирование
2 год обучения
Группа ____

Дата занятия	Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
--------------	------------------------	-------------	------------

планируема я	фактически я			
Вводные занятия			4	
		Вводное занятие	2	
		Вводное занятие	2	
Раздел № 1. Специальные технические навыки акробатического рок-н-ролла			18	
		Тема №1. Прыжки в «шпагат», «пистолет» и «рюкзачок» из упора присев в воздух	9	
		Тема №2. Прыжок в правый, левый и поперечный шпагат на полу	9	
Раздел №2. Общефизическая подготовка			45	
		Тема №1. Бег с препятствиями	9	
		Тема №2. Силовая тренировка, направленная на развитие силы мышц ног	9	
		Тема №3. Круговая тренировка (координация-выносливость)	9	
		Тема №4. Кардио тренировка, направленная на развитие выносливости	9	

		Тема №7. Отработка танцевальных программ	20	
Раздел № 4. Техника парного танца в акробатическом рок-н-ролле			55	
		Тема №1. Техника движений ног в паре	15	
		Тема №2. Верхняя и нижняя смены в паре	10	
		Тема №3. Смены «ворота», «двойные ворота», «обходка»	10	
		Тема №4. Танцевальные фигуры в паре (позиции)	10	
		Тема №5. Акробатика в паре – базовый уровень	10	
Итоговые занятия			2	
		Итоговое занятие	2	
		Итоговое занятие		
72 занятия			216	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые методы, приемы, технологии

Используемые **современные педагогические технологии:**

- информационно-коммуникационные (показ видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентирование на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование игр с предметами, спортивных игр и эстафет)

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания, сдача нормативов.

Основные приемы: рассказ, беседа, инструктаж, пояснение, упражнение, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, самостоятельная работа, устный обучающий контроль, соревновательный элемент, игровой элемент, элемент взаимообучения.

Дистанционная поддержка

Спортивные тренировки предусматривает, в основном, практические занятия. Если нет возможности их проведения очно, то исходим из руководства техникой безопасности для ребенка, при невозможности страховки, если таковая предполагается. Поэтому увеличивается количество часов по темам, относительно безопасным для детей.

Используется такой учебно-методический материал как: видео, фото выполнения упражнений (ютуб, яндекс, из книг), который может размещаться ВК (группа, личные сообщения), в WhatsApp или другом мессенджере (родительская группа, личные сообщения).

Дидактические средства

Литература по темам
иллюстрации акробатических хватов
видеозаписи соревнований по акробатике

Информационные источники

Список литературы

Для педагога:

- Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г. образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
- Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов - 2004 г.

Для учащихся и родителей:

- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

Интернет -источники

Сборник общеразвивающих упражнений // Мультиурок URL: <https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатическое упражнение: виды, классификация. Акробатические упражнения на уроках физкультуры // FB.RU URL: <http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticheskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi> <http://fizrazvitiye.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html> (дата обращения: 05.07.2024).

Пособие по акробатике " Акробатические упражнения" // Инфоурок URL: <https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатические упражнения: виды, комплексы на уроках физкультуры, в гимнастике // LadySpecial.ru URL: <http://ladyspecial.ru/pohudenie/sposobyi-rokhudeniya/uprazhneniya-i-nagruzki/akrobaticheskie-uprazhneniya-vidy-vypolnenie> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатические упражнения для начинающих // Gimnastikasport.ru URL: <http://gimnastikasport.ru/akrobatika/nachinayuschih.html> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатика. Характеристика акробатических упражнений, их классификация // StudFiles. Файловый архив студентов URL: <http://www.studfiles.ru/preview/2898866/> (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатические упражнения // StudBooks.net. Студенческая библиотека онлайн URL: http://studbooks.net/746360/turizm/akrobaticheskie_uprazhneniya (дата обращения: 05.07.2024).

Акробатика. Парные упражнения // StudFiles. Файловый архив студентов URL: <https://studfile.net/preview/2898866/page:3/> (дата обращения: 05.07.2024).

Специальные беговые упражнения в легкой атлетике // FB.RU URL: <http://fb.ru/article/268792/spetsialnyie-begovyie-uprajneniya-v-legkoy-atletike> (дата обращения: 05.07.2024).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь (вводное занятие)	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения тестовых упражнений	Протокол фиксации результатов входного контроля. Протокол фиксации результатов тестов	Протокол фиксации результатов входного контроля. Протокол фиксации результатов тестов
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Анализ выполнения упражнений, наблюдение, беседа, опрос	Протокол фиксации результатов текущего контроля	Протокол фиксации результатов текущего контроля
<i>Промежуточная аттестация</i>	По окончании изучения каждой темы	Анализ выполнения физических и специальных упражнений	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля
	Декабрь, май	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации	Фотоматериалы. Видеоматериалы.
<i>Итоговое оценивание</i>	Май	Выступление с номером по акробатическому рок-н-роллу на празднике подведения итогов года в ЦДЮТТ, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Протокол фиксации результатов итогового оценивания. Отзывы	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Протокол фиксации результатов итогового оценивания. Выступление. Отзывы
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
<i>Входной</i>	Сентябрь	Наблюдение, беседа, анализ деятельности	Протокол фиксации результатов входного контроля.	Протокол фиксации результатов входного контроля.

<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности учащегося	Протокол фиксации результатов текущего контроля	Протокол фиксации результатов текущего контроля
<i>Промежуточная аттестация</i>	Декабрь, май	Педагогическое наблюдение и анализ деятельности учащегося по показателям, отражающим метапредметные результаты, планируемые в рамках изучения разделов программы	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации
<i>Итоговое оценивание</i>	Май	Педагогическое наблюдение и анализ деятельности учащегося по показателям, отражающим метапредметные результаты, планируемые в рамках изучения разделов программы	Протокол фиксации результатов итогового оценивания	Протокол фиксации результатов итогового оценивания
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
<i>Входной</i>	Сентябрь	Педагогическое наблюдение, беседа	Протокол фиксации результатов входного контроля.	Протокол фиксации результатов входного контроля.
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Педагогическое наблюдение, анализ деятельности учащегося	Протокол фиксации результатов текущего контроля	Протокол фиксации результатов текущего контроля
<i>Промежуточный</i>	Декабрь	Педагогическое наблюдение и анализ деятельности учащегося по показателям, отражающим личностные результаты, планируемые в рамках изучения разделов программы. Беседа с родителями	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации	Протокол фиксации результатов промежуточной аттестации
<i>Итоговый</i>	Май	Педагогическое наблюдение и анализ деятельности	Протокол фиксации результатов итогового оценивания	Протокол фиксации результатов итогового оценивания

		учащегося по показателям, отражающим личностные результаты, планируемые в рамках изучения разделов программы. Беседа с родителями		
--	--	---	--	--

Фиксация результатов входного контроля осуществляется в специальном Протоколе в программе Excel по трем параметрам: чувство ритма, техника движений, уровень подготовки в области акробатики, мотивация к занятиям, физическая подготовка. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий.

Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением конкретного учебного задания происходит по показателям: включенность учащегося в занятие; самостоятельность в выполнении задания; интерес к выполнению задания; качество выполнения задания; коммуникативные навыки на занятии.

Показатель «Качество выполнения задания» тесно связан с планируемыми предметными образовательными результатами, заложенными в рамках изучения разделов.

При промежуточной аттестации и итоговом оценивании диагностика уровня предметных результатов производится по параметрам: знание теории; практическая подготовка.

Диагностика уровня метапредметных результатов производится по параметрам: физические качества (выносливость, гибкость, координация, сила и др.); уровень развития внимания.

Диагностика уровня личностных результатов производится по параметрам: коммуникативные навыки и умение работать в коллективе; волевые качества; уверенность в своих силах; мотивация к занятиям; мотивация к ЗОЖ.

Результаты промежуточной аттестации и итогового оценивания по каждому из видов результатов сводятся в специальные протоколы в Диагностической карте освоения дополнительной общеразвивающей программы, при этом количественные показатели предметных, метапредметных, личностных достижений суммируются. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Заполнение происходит в программе Excel, автоматически производится подсчет количества учащихся, находящихся на том или ином уровне освоения программы. Для каждого учащегося определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы за отчетный период (середина периода / окончание обучения по программе).

При реализации программы в дистанционной или смешанной форме обратная связь с учащимися (через родителей) осуществляется посредством личных сообщений в ВК, WhatsApp. По возможности, контроль по темам проходит при выходе с дистанционной формы обучения. Если такая возможность не появилась – родители записывают выполнение заданий на видео и присылают в группу ВК или в личные сообщения ВК педагогу, или в WhatsApp.

Приложение

Нормативы ОФП при подведении итогов реализации программы

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	3	5	8	2	4	6
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	3	6	8
3	Челночный бег (сек)	40	30	25	45	35	30
4	Прыжок в длину с места (см)	50	80	100	50	70	90
5	Угол в висе -раз	5	8	10	4	7	9

Тест- упражнения

№	Упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Складка ноги вместе	3	4	5
2	Складка ноги врозь	3	4	5
3	Прыжки на скакалке	3	7	10
4	Подъем ног на шведской стенке	3	5	8
5	Выпрыгивания из упора присев	3	7	10
6	Отжимание	3	5	8
7	Полумост	3	4	5