

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322

ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

192289, Санкт-Петербург, улица Олеко Дундича, дом 38, корпус 3, литер А,

тел/факс: +7(812)708-28-63

E-mail: info.sch322@obr.gov.spb.ru, school322@edu-frn.spb.ru

ПРИНЯТА

Решением

Педагогического совета

ГБОУ средняя школа №322

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ средняя школа № 322

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

_____ Е.Н.Лебедева

Приказ №193 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Акробатический рок-н-ролл»

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Воробьева А.Д

2024

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы рассматривается в создании условий для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических возможностей и способностей современных школьников, в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма. Недостаток физической активности с каждым годом становится все более серьезной проблемой современного общества. Известно, что гиподинамия провоцирует множество различных заболеваний человека, такие как заболевания сердечно - сосудистой системы, нарушение обмена веществ, заболевания опорно-двигательного аппарата и пр. Для полноценного развития детского организма физическая активность особенно важна. Занятия акробатическим рок-н-роллом - превосходный способ обеспечить должное физическое развитие ребенка. В процессе занятий: у детей укрепляется опорнодвигательный аппарат, развивается физическая сила, гибкость, выносливость, координация движений, развивается чувство ритма и музыкальный слух. Обучающиеся чувствуют свое тело, учатся взаимодействовать с партнером и работать в команде.

Адресат программы: учащиеся 7-12 лет

Целью программы является воспитание основ физической и танцевальной культуры детей посредством освоения базовых элементов рок-н-ролла и развития физических возможностей и специальных способностей.

Задачи

Обучающие:

- Обучение основным танцевальным элементам акробатического рок-н-ролла;
- освоение детьми упражнений по ОФП;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- освоение детьми знаний из истории акробатического рок-н-ролла;
- обучение базовым навыкам хореографии, основам акробатики.

Развивающие:

- Развитие физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость, координация и т.д;
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;

- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;
- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников.

Воспитательные:

- Воспитание у детей устойчивого интереса к акробатическому рок-н-роллу;
- воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, таких как воля, стремление к достижению успеха, коллективность и т.д.;
- воспитание таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- формирование оптимистичного и позитивного восприятия у воспитанников окружающего мира.

Язык реализации:

Государственный язык РФ

Форма обучения:

Очная, самообразование

Условия набора:

На занятия принимаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

Условия формирования групп:

К занятиям допускаются обучающиеся разных возрастов.

Количество обучающихся в группе:

- 1 год обучения — не более 15 человек.

Форма организации занятий:

Аудиторные и внеаудиторные занятия

Формы проведения занятий:

- учебное занятие
- мастер-класс
- праздник
- соревнование
- репетиция-фестиваль

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение)
- групповая (работа в малых группах, в парах)

- коллективная (концерт, репетиция)
- индивидуальная

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал 250 кв.м.;
- Маты гимнастические;
- Шведская стенка;
- Звуковоспроизводящая аппаратура;

Планируемые результаты.

В области воспитания:

- устойчивый интерес к акробатическому рок-н-роллу;
- проявление потребности к здоровому образу жизни;
- становление таких морально-этических и волевых качеств, как воля, стремление к достижению успеха, коллективность и т.д.;
- проявление таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- оптимистичное и позитивное восприятие окружающего мира.

В области обучения:

- познания основ гигиены человека;
- знание и применение базовых понятий и терминов хореографии, акробатики и акробатического рок-н-ролла;
- умение выполнять базовые элементы хореографии, акробатики и акробатического рок-н-ролла;
- умение выполнять базовые танцевальные композиции.

В области развития:

- проявляют на занятиях такие качества, как сила, скорость, гибкость, координацию и др.;
- заметные положительные изменения осанки и работы опорно-двигательного, вестибулярного аппаратов;
- развитость танцевально-спортивных способностей.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по о/т	2	2		Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка	28	4	24	Беседа, наблюдение
3.	Основы хореографии	28	6	22	Беседа, видео просмотр
4.	Постановочная работа	12	4	8	Беседа, наблюдение
	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	72	16	56	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	01.09	29.05	36	36	1 раз в неделю по 2 часа

Календарно-тематический план 1 год обучения

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по плану	фактическая			
1			Вводное занятие. Инструктаж по о/т	2	https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE
2			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c
3			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI
4			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo
5			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0k1Y
6			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM
7			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk
8			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=vesZHTzS3Fs
9			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=teH711Qob2U
10			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs
11			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY
12			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw
13			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I
14			Общая физическая подготовка	2	https://www.youtube.com/watch?v=BI15KS8a6kI
15			Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI
16			Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8
17			Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE
18			Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o
19			Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg

20		Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek
21		Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA
22		Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU
23		Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw
24		Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk
25		Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60
26		Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=_Uk1AP0gbI
27		Основы хореографии	2	https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0
28		Постановочная работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70
29		Постановочная работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ
30		Постановочная работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog
31		Постановочная работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo
32		Постановочная работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao
33		Постановочная работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8
34		Постановочная работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c
35		Постановочная работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
36		Итоговое занятие	2	

**Рабочая программа к дополнительной
общеобразовательной программе
«Акробатический рок-н-ролл»
Первый год обучения**

Задачи

Обучающие

- изучение и совершенствование 4 групп танцевальных фигур;
- подготовка к изучению и изучение ряда акробатических элементов;
- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

Развивающие

- развить творческие способности;
- развить координацию движения и выразительность исполнения;
- развить «чувство ритма».

Воспитательные

- воспитать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- воспитать терпение в работе на занятиях;
- воспитание любви и уважения к искусству, понимание его эстетической ценности в современном мире
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности.

Ожидаемые результаты

Предметные

- Знают и умеют танцевать выученные композиции танцев;
- слышат музыку.

Метапредметные

- улучшили технику исполнения;
- улучшили четкость исполнения композиции;

Личностные

- умеют работать в танцевальном коллективе;
- проявляют трудоспособность и терпение на занятиях.

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория. Знакомство с пунктами инструкции по о/т и правилами поведения на занятиях.

Не кричим, не бегаем в зале.

Не трогаем аппаратуру (ноутбук, колонки), зеркала, плафоны.

На занятиях присутствовать только в танцевальной обуви и тренировочной одежде.

У девочек волосы собраны в кички.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс общих физических упражнений на разминку (разогрева) мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика. Комплекс общих физических танцевальных упражнений должен охватывать все тело, задействовать все суставы. Упражнения начинаются в неспешном темпе с постепенным увеличением интенсивности и амплитуды упражнений. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

- Разминка шейных мышц;
- Разминка плеч и рук;
- Упражнения для грудных мышц и спины;
- Упражнения для мышц торса;
- Упражнения для ног;
- Разминка тазового пояса;
- Упражнения для голеностопного сустава и икроножных мышц;
- Растяжка

Тема № 3. Основы хореографии.

Теория. При изучении движений классического экзерсиса ставятся важные задачи: выработка правильной постановки корпуса (торса), ног, рук и головы – формирование правильной осанки, обеспечивающей устойчивость (апломб) при исполнении движений классического танца.

Практика. Начиная с первых занятий, особое внимание необходимо уделить постановке рук. При постановке позиций ног и изучении некоторых элементов экзерсиса важно объяснить учащимся необходимость сохранения ровных точек корпуса (точки плеч и бедер, так называемый «прямоугольник»). Основополагающими понятиями являются так же понятия опорной и работающей ноги.

Тема №4 Постановочная работа.

Теория. При исполнении танца огромную эмоциональную нагрузку несёт на себе танцевальная

композиция (текст). Композиция должна быть хорошо выучена. Каждое движение нужно исполнять чётко и ясно.

Учащиеся должны понимать каждое перестроение в танце.

Практика. Педагог объясняет движение, которое не получается у учащихся. Медленно танцуем каждое движение. Учим композицию маленькими кусочками наизусть.

Итоговое занятие.

Теория. Беседа с учащимися о правилах поведения за кулисами, на сцене.

Практика. Повторение репертуара.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Основной формой работы по программе является групповое учебно– тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений на каждом занятии, мы выполняем комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, показа.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более

интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-измерительные материалы

Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра	Полный прогиб назад, голова касается стоп,	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое

лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	но колени врозь		расстояние
Подвижность суставов, устойчивость			
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола
5. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования

Критерии перевода баллов
на уровень:

Высокий уровень – 25.0-24.0 б.

Средний уровень – 23.0 – 22.0 б.

Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

Список литературы для педагогов

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. - М.: Физкультура и спорт,1969 г.
2. Программа занятий по акробатическому рок-н-роллу (с методическими рекомендациями) Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “акробатический рок-н-ролл” (Подтверждена приказом МинспортРФ №927 от 20.11.2014) Издательство Кетлеров,2017.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература,2002.-295 с.
4. Вольфанг Штойер, Герхард Марц, Как танцуют рок-н-ролл. Изд-во «Фалкан»
5. Елена Беликова. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец». Журнал «Студия Антре» №4 (15) 2004 г.
6. Коркин В.П. Акробатика-М. :Физкультура и спорт,1993 г.
7. Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл (Пособие/Кызим П.Н., Алабин В.Г., Макурин Ю.К., Муллагильдина А.Я.): Гл.ред. П.Н. Кызима А.Я. Муллагильдиной.- Х.:Основа,1999.- 136 с
8. Луценко Л.С., Листунова С.И. Нормативы специальной физической подготовленности в акробатическом рок-н-ролле//Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб.науч.тр./Под ред. Ермакова С.С.-Харьков:ХХПИ,1999.-№7.-С.7-9.
9. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу.
10. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов, - М.: Физкультура и спорт,1968 г.

Электронные образовательные ресурсы

1. dancesport.ru
2. dancesportinfo.net
3. ballroom.ru
4. danceleague.com
5. dancesport.ru
6. ballroom-dances.ru

Карта педагогического наблюдения на учебном занятии

Дата: _____ .№ группы: _____ год обучения: _____ Ф.И.О. _____ педагога:

Тема занятия:

№	Ф.И. учащегося	Включенность учащегося в занятие:	Учащийся выполняет задание с помощью:	Интерес к выполнению задания учащийся:	Учащийся выполняет задание:	Учащийся по отношению к коллективу:	Общая сумма баллов	Уровень (В, Н, С)
		1 балл – пассивен; 2 балла – активен; 3 балла – проявляет инициативу.	1 балл – педагога; 2 балла – учащихся группы; 3 балла – самостоятельно.	1 балл – проявляет; 2 балла – теряет частично; 3 балла – сохраняет	1 балл – с грубыми ошибками; 2 балла – с небольшими недочётами; 3 балла – качественно, соблюдая все требования	1 балл – допускает негативные проявления; 2 балла – нейтрален; 3 балла – позитивен		

Итоговое ранжирование по уровням освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Высокий уровень (В): 15-13 баллов: <u>14</u> человек	Средний уровень: 12- 10 баллов: <u>1</u> человек	Низкий уровень (Н) 9-1 балл: _____ человек
--	--	--

ПРОТОКОЛ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

(только для 1-го года обучения)

ФИО педагога:	Рыкова Яна Вадимовна			-
Образовательная программа:	"Рок-н-ролл"	Срок реализации:	<u>2 года</u>	
№ учебной группы		Год обучения:	<u>1</u>	Учебный год:

№	ФИО учащихся	Параметры оценки*			Общий уровень (В,С,Н)
		<i>Гибкость</i>	<i>Координация</i>	<i>Умение слушать педагога</i>	
1					Н
2					Н
3					Н

	Высокий уровень (чел.)				
	Средний уровень (чел.)				
	Низкий уровень (чел.)				

Педагог: _____

*Параметры определяются педагогом в зависимости от специфики образовательной программы.
Рекомендованное количество параметров, подлежащих оценке – 3.

3	Высокий уровень	В
2	Средний уровень	С
1	Низкий уровень	Н

ПРОТОКОЛ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ							
ФИО педагога							
Образовательная программа		"Рок-н-ролл"			Срок реализации	2 года	
№ учебной группы			Год обучения		Учебный год		
№	ФИО учащегося	Параметры оценки					
		ДЕКАБРЬ - МАЙ					
		Теорет.знания основ хореогр.	Практ.знания осн.хореогр.	Практ.знания осн.хореогр.	Практич.знания танц.основ	Умение двигать- ся под музыку	Уровень (В,С,Н)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

