

**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
ОКПО 53306911 ОКОГУ 49007 ОГРН 1037835048041 ИНН / КПП 7816164542 / 781601001

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ средняя школа №322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 01.10.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

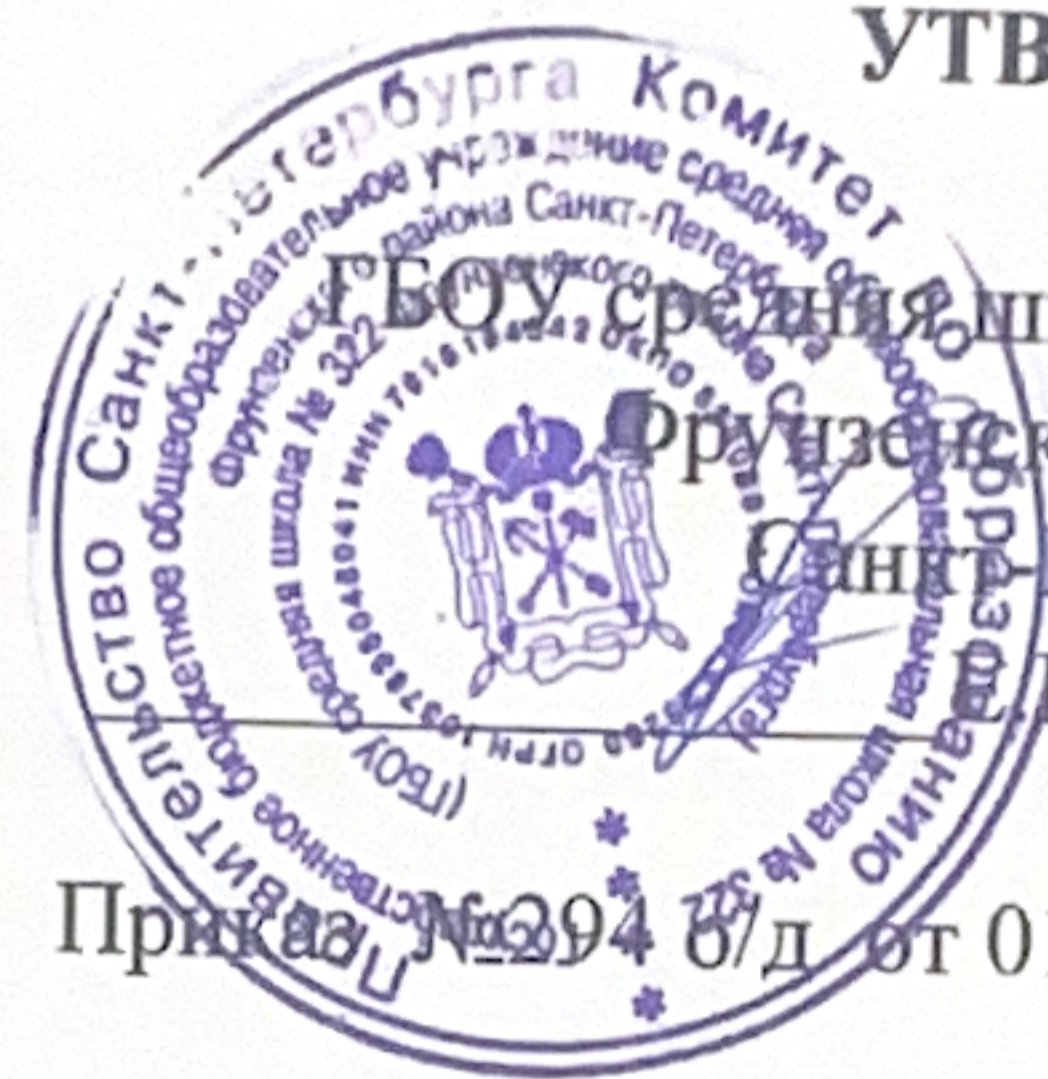
Директор

ГБОУ средняя школа № 322

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Н.Лебедева



Приказ № 294 Б/Д от 01.10.2024г.

Рабочая программа

«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

1 год обучения

Возраст 4-7 лет

Группа №1

Разработчик

Тропина А.Д.,

педагог дополнительного образования

- Рабочая программа «Акробатический рок-н-ролл» по подготовке детей к школе разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:
 1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОСНОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286
 3. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155)
 4. «Правил оказания платных образовательных услуг», утвержденного Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706,
 5. Программы «Преемственность» (научный руководитель Н.А. Федосова) Москва «Просвещение» 2012г. (программа допущена Министерством образования Российской Федерации)
 6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
 7. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее-СанПиН 1.2.3685-21);
 8. Устава ГБОУ средняя школа №322 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.
 9. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа №218»;

Задачи первого года обучения

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.

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.

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 также понятия опорной и работающей ноги.

Тема № 4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Комплекс специальных физических упражнений направленный на развитие быстроты, силы, координации, гибкости суставов.

Разбираем технику исполнения движения.

Практика.

- Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);
- Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусьях;
- Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

Тема №5. 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.

Тема №6. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Беседа с учащимися про нормативные значения и их выполнения.

Практика. Педагог записывает все результаты учащихся, сравнивает их и анализирует.

Тема № 7. Итоговое занятие.

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

Практика. Повторение репертуара.

Планируемые результаты для 1-го года обучения

Предметные

- знание и умение танцевать выученные композиции танцев;
- знание базовых движений акробатического рок-н-ролла;
- знание названий движений акробатического рок-н-ролла;
- умение слышать музыку;
- умение выполнять движения в такт музыки;
- умение выполнять вариации основного хода;
- умение выполнять основной ход под счет и под музыку.

Метапредметные

- совершенствование техники исполнения;
- совершенствование четкости исполнения композиции;
- сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

Личностные

- умение работать в танцевальном коллективе;
- умение проявлять трудоспособность и терпение на занятиях;
- формирование эстетического вкуса, развитие эстетического восприятия через освоение творческой деятельности эстетического характера;
- осознанное принятие правил здорового образа жизни, понимание ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

Календарно-тематический план (КТП)

1 год обучения

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по плану	фактическая			
1	05.10		Вводное занятие. Техника безопасности.	1	https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE
2	07.10		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c
3	12.10		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI
4	14.10		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo
5	19.10		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY
6	21.10		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM
7	26.10		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk
8	28.10		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3Fs
9	02.11		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=teH711Qob2U
10	04.11		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek
11	09.11		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY
12	11.11		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c
13	16.11		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I
14	18.11		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=BI15KS8a6kI
15	23.11		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
16	25.11		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8
17	30.11		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE
18	02.12		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI

19	07.12		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg
20	09.12		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek
21	14.12		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA
22	16.12		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU
23	21.12		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM
24	23.12		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk
25	28.12		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60
26	30.12		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=_Uk1AP0gbl
27	11.01		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M
28	13.01		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70
29	18.01		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek
30	20.01		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog
31	25.01		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo
32	27.01		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0
33	01.02		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8
34	03.02		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s
35	08.02		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
36	10.02		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ
37	15.02		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g
38	17.02		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo
39	22.02		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=Izg

					Klv17w3Y
40	24.02		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s
41	01.03		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM
42	03.03		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw
43	08.03		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds
44	10.03		Сдача контрольных нормативов	1	https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/
45	15.03		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs
46	17.03		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=4lp1GBW6lps
47	22.03		Итоговое занятие	1	
48	24.03		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ
49	29.03		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I
50	31.03		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8
51	05.04		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik
52	07.04		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfWuw
53	12.04		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY
54	14.04		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI
55	19.04		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0
56	21.04		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=eHlMVf_-DwY
57	26.04		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g
58	28.04		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU
59	03.05		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU
60	05.05		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6lxm6M

61	10.05		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLvI7w3Y
62	12.05		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc
63	17.05		Основы хореографии	1	https://www.youtube.com/watch?v=EP OVDbxItYQ
64	19.05		Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM
65	24.05		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=zIk p5LhQR4Y
66	26.05		Специальная физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A
	31.05		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg
68			Общая физическая подготовка	1	https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw
69	07.06		Сдача контрольных нормативов	1	https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/
70	09.06		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8
71	14.06		Постановочная работа	1	https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo
72	16.06		Итоговое занятие	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236578
Владелец: Любцова Елена Николаевна
Действителен с 12.08.2024 по 12.08.2025