

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮИ
№3 от 26.05.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РОК-Н-РОЛЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Разработчик:
Заричнюк Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Рок-н-ролл для всех» разработана в соответствии с основными нормативными документами в области дополнительного образования.¹ Занятия по настоящей программе являются подготовительным этапом к основным занятиям акробатическим рок-н-роллом

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Акробатический рок-н-ролл является интересным направлением физического развития. Многими специалистами он рассматривается, как один из самых координированных и сложных видов танцевального спорта, гармонично развивающих все группы мышц, мозг, реакцию, музыкальность, пластичность и самоконтроль. Таким образом, акробатический рок-н-ролл является существенным дополнением к процессу физического воспитания молодежи в рамках модернизации Российского образования.

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 опорно-двигательный аппарат, развивается физическая сила, гибкость, выносливость, координация движений, развивается чувство ритма и музыкальный слух. Обучающиеся программе лучше чувствуют свое тело и учатся взаимодействовать с партнером. Программа отвечает современным требованиям физического воспитания детей. В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания в комплексе. Программа базируется на принципах: последовательности, непрерывности, постепенного усложнения тренировочного материала, учета индивидуальных особенностей детей, направленных на повышение двигательной активности и физической подготовленности посредством воспитания осознанных потребностей к следованию нормам здорового образа жизни.

¹Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся в возрасте 7 – 17 лет. Специальных знаний и умений не требуется. Принимаются желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, с учётом норм наполняемости учебной группы. В группе не более 15 человек. Принимаются обучающиеся начальной, средней и старшей школы, любого роста и телосложения, имеющие желание заниматься спортом, танцевать и просто активно двигаться.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения: 3 года

Объем программы: 216 часов

Цель программы - является привлечение детей к танцевальному спорту и воспитание основ физической и танцевальной культуры детей посредством освоения базовых элементов рок-н-ролла и развития физических возможностей тела.

Задачи:

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.

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 ит.д.
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;
- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения спортивного акробатического рок-н-ролла, основные сведения, особенности;
- основные понятия, терминологию этой спортивной дисциплины;
- танцевальные элементы и движения акробатического рок-н-ролла;
- основной комплекс упражнений по ОФП
- основы ЗОЖ.

Учащиеся будут уметь:

- применять знания и умения при создании танцевальных композиций;
- правильно исполнять движения, взаимодействовать в паре;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Метапредметные

Учащиеся будут:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- строить совместную деятельность на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные

- приобретают навыки активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе принимаются все желающие в возрасте 7 – 17 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Желательно формирование групп по возрастному критерию, но возможно и обучение в разновозрастных группах. Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Оптимальное количество учащихся в группе: 14 человек, так как много работы в парах.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся по группам аудиторно.

Формы организации деятельности на занятии:

фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом;

групповая – коллектив делится на микрогруппы для выполнения определенных задач; индивидуальная – для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы проведения занятий:

традиционное занятие,

тренировка,

контрольные тестовые упражнения,

технический зачет.

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал или хореографический зал, маты, музыкальный центр.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнения заданий Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	56	4	52	Контрольные упражнения
3.	Основы акробатики	50	6	48	Контрольные упражнения
4.	Хореография	58	6	52	Контрольные упражнения
5.	Основы рок-н-ролла	48	4	44	Контрольные упражнения
6.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
Итого		216	21	195	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

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.

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 ит.д.
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;
- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников.

1. Вводное занятие

Теория: Цель программы, задачи обучения по программе. Правила поведения в спортивном зале, образовательном учреждении. Требования к внешнему виду на занятии.

Практика: инструктаж по технике безопасности.

2.Общая физическая подготовка

Теория: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

Практика: Упражнения на развитие скорости и высоты в движении: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Через шаг прыжок-разножка», «Подскоки вверх» и др. Упражнения на координацию движений: упражнения на гимнастической лавочке, бег 2 двойных 4 на каждый счет, включая руки и др. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево).

3.Основы акробатики

Теория: История развития акробатики и ее основные термины, чемпионы в области акробатики.

Практика: Упражнения: из упора сидяна голенях перекаты вправо и влево на 360°; из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке); из упора присев кувырок вперед; кувырок вперед из положения стоя, с шага; кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову); стойка на лопатках с опорой руками о спину (и без опоры); движения ног в стойке на лопатках; серия кувыроков вперед и назад; «полушпагаты» с различными движениями рук и туловища; «мост» из положения лежа на спине и наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги.

4.Хореография

Теория: Изучение специальной терминологии и ее закрепление. История возникновения и развития хореографии, а также знакомство с известными хореографами России и мира.

Практика: Упражнения на обучение восприятию музыки, работа в партере: отрабатывание упражнений на осанку, пластику, гибкость; основные позиции ног и рук у станка.

5.Основы рок-н-ролла

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Техника выполнения базовых упражнений рок-н-ролла

Практика: Базовые упражнения: «пружинка», «пружинка с точкой», «двойная пружинка», «высокая пружинка», броски из основного хода, буги-вуги, «цыплячий ход», твист, «диагональ простая», «диагональ с точкой», «диагональ с двумя точками», «открытая диагональ», «кан-кан».

6. Итоговое занятие

Практика: открытое занятие, показательные выступления.

Общение между детьми и педагогом (подведение итогов): совместная дискуссия, обмен мнениями, что понравилось за время занятий и что не очень (рефлексия). Просмотр видео записей с выступлениями данной группы детей.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения спортивного акробатического рок-н-ролла, основные сведения, особенности;
- основные понятия, терминологию этой спортивной дисциплины;
- танцевальные элементы и движения акробатического рок-н-ролла;
- основной комплекс упражнений по ОФП
- основы ЗОЖ.

Учащиеся **будут уметь:**

- применять знания и умения при создании танцевальных композиций;
- правильно исполнять движения, взаимодействовать в паре;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Метапредметные

Учащиеся будут:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- строить совместную деятельность на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные

- приобретают навыки активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнения заданий Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	50	4	46	Контрольные упражнения
3.	Основы акробатики	50	6	48	Контрольные упражнения
4.	Хореография	58	6	52	Контрольные упражнения
5.	Основы рок-н-ролла	54	4	50	Контрольные упражнения
6.	Итоговое занятие	2		2	Контрольное упражнение
Итого		216	21	195	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

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.

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 ит.д.
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;
- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников.

1. Вводное занятие

Теория: Цель программы, задачи обучения по программе. Правила поведения в спортивном зале, образовательном учреждении. Требования к внешнему виду на занятии. Инструктаж по технике безопасности.

2.Общая физическая подготовка

Теория: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

Практика: Упражнения на развитие скорости и высоты в движении: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Через шаг прыжок-разножка», «Подскоки вверх» и др. Упражнения на координацию движений: упражнения на гимнастической лавочке, бег 2 двойных 4 на каждый счет, включая руки и др. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево).

3.Основы акробатики

Теория: История развития акробатики и ее основные термины, ~~техника и культура~~ и ~~история и культура~~ эпохи и ~~история и культура~~ чемпионы в области акробатики.

Практика: кувырок вперед из положения стоя, с шага; кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову); серия кувыроков вперед и назад; «полушпагаты» с различными движениями рук и туловища; «мост» из положения лежа на спине и наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги. Стойка на руках у опоры и без опоры. Переворот вперед боком, на колено, с колена, с правой, с левой.

4. Хореография

Теория

Понятие «хореография». Понятия: темп, характер, музыкальный размер. Терминология разучиваемых движений: «деми плие», позиции рук и ног.

Практика

- «деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- позиции рук и ног;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстрым) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра
- выделение ритмического акцента хлопками, сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4)
- базовые элементы хореографии, танцевальные шаги

5. Основы рок-н-ролла

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Техника выполнения базовых упражнений рок-н-ролла

Практика: Изучение базовых элементов в основе акробатического рок-н-ролла используются прыжковые движения. Характер их исполнения соответствует пружинке, то есть постоянное *releve* на полупальцах слегка касаясь пола. Конкурсный ход (основной ход) состоит из Кик-БолЧенч и Кик-Степа. Базовые элементы: Пружина Пружина с точкой Двойная пружина Бег на месте с высоким подниманием бедра Простые броски Слипы Пяточки Буги-вуги Цыплячий ход Твист Диагональ простая Диагональ с акцентом и без Диагональ с двумя акцентами.

6. Итоговое занятие

Практика: открытое занятие, показательные выступления, участие в соревнованиях. Общение между детьми и педагогом (подведение итогов): совместная дискуссия, обмен мнениями, что понравилось за время занятий и что не очень (рефлексия). Просмотр видео записей с выступлениями данной группы детей.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся **будут знать:**

- историю возникновения спортивного акробатического рок-н-ролла, основные сведения, особенности;
- основные понятия, терминологию этой спортивной дисциплины;
- танцевальные элементы и движения акробатического рок-н-ролла;
- основной комплекс упражнений по ОФП
- основы ЗОЖ.

Учащиеся **будут уметь:**

- применять знания и умения при создании танцевальных композиций;
- правильно исполнять движения, взаимодействовать в паре;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- оптимистичное и позитивное восприятие окружающего мира

Метапредметные

Учащиеся будут:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- строить совместную деятельность на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные

- приобретают навыки активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Выполнения заданий Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	40	4	36	Контрольные упражнения
3.	Основы акробатики	40	6	34	Контрольные упражнения
4.	Хореография	46	6	40	Контрольные упражнения
5.	Основы рок-н-ролла	54	4	50	Контрольные упражнения
6.	Постановочная и репетиционная деятельность	32	2	30	Пед.наблюдение Показательное выступление
7.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие Показательное выступление
Итого		216	23	193	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

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.

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 ит.д.
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;
- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников.

1. Водное занятие

Теория: Цель программы, задачи обучения по программе. Правила поведения в спортивном зале, образовательном учреждении. Требования к внешнему виду на занятиях.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

Практика: Упражнения на развитие скорости и высоты в движении: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Через шаг прыжок-разножка», «Подскоки вверх» и др. Упражнения на координацию движений: упражнения на гимнастической лавочке, бег 2 двойных 4 на каждый счет, включая руки и др. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево).

3. Основы акробатики

Теория: История развития акробатики и ее основные термины, ~~эквайони, уражей, энабли, опоры, вложенности, кружей, эмпионы~~ в области акробатики.

Практика: Переворот вперед боком, на колено, с колена, с правой, с левой. Переворот вперед на две, на одну, назад, вперед назад на одну.

4. Хореография

Теория

Понятие «хореография». Понятия: темп, характер, музыкальный размер. Терминология разучиваемых движений: «деми плие», позиции рук и ног.

Практика

- «деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
 - позиции рук и ног;
 - ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
 - упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра
 - выделение ритмического акцента хлопками, сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4)
 - базовые элементы хореографии, танцевальные шаги

5. Основы рок-н-ролла

Теория: Потребность физических нагрузок. Техника выполнения базовых упражнений рок-н-ролла, правила соревнований в акробатическом рок-н-ролле.

Практика: Изучение базовых элементов В основе акробатического рок-н-ролла используются прыжковые движения. Характер их исполнения соответствует пружинке, то есть постоянное releve на полупальцах слегка касаясь пола. Конкурсный ход (основной ход) состоит из Кик-БолЧенч и Кик-Степа. Базовые элементы: Пружина Пружина с точкой Двойная пружина Бег на месте с высоким подниманием бедра Простые броски Слипы Пяточки Буги-вуги Цыплячий ход Твист Диагональ простая Диагональ с акцентом и без Диагональ с двумя акцентами. Диагональ с двумя акцентами Открытая диагональ Кан-кан Голландский ход Швейцарский ход Французский ход Двойные броски Квадрат Казачек Бабочка Тойе-хилл Цепочка Веревочка Вертикальные прыжки Лабамба Повороты и вращения.

6. Постановочная и репетиционная деятельность.

Теория: основные принципы постановки соревновательных программ, правила поведения на площадке, значение и выбор костюмов.

Практика: постановка соревновательных программ и показательных номеров. Разучивание и отработка отдельных фрагментов программы. Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера. Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев.

8. Итоговое занятие

Практика: открытое занятие, показательные выступления, участие в соревнованиях. Общение между детьми и педагогом (подведение итогов): совместная дискуссия, обмен мнениями, что понравилось за время занятий и что не очень (рефлексия). Просмотр видео записей с выступлениями данной группы детей.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения спортивного акробатического рок-н-ролла, основные сведения, особенности;
- основные понятия, терминологию этой спортивной дисциплины;
- танцевальные элементы и движения акробатического рок-н-ролла;
- основы ЗОЖ.

Учащиеся будут уметь:

- применять знания и умения при создании танцевальных композиций;
- правильно исполнять движения, взаимодействовать в паре;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;

Метапредметные

Учащиеся будут:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- строить совместную деятельность на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные

- приобретают навыки активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Педагог в процессе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рок-н-ролл для всех» использует следующие *методы*:

- *словесный* – рассказ, объяснение, беседа;
- *наглядный* – педагогический показ;
- *практический* – отработка практических действий, упражнения.

Технологии, используемые в образовательном процессе:

- игровые –игровые упражнения;
- здоровьесберегающие – дыхательные упражнения, релаксация и др.

Учебно-методический комплекс программы «Рок-н-ролл для всех» состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя информационные источники (справки литературы и интернет-источников), необходимые для работы педагога и учащихся.

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002.
2. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
3. Терехина Р. Н., Борисенко С. И., Медведева Е. Н. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Издательство: Спорт, 2015 г
4. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2015г.
5. Балунова Е.Н.Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. наук / Балунова Е.Н. С-П., 2009 – 24 с

Список литературы для детей и родителей

1. Васильков, Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста : (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома) : Пособие для учителей I-IV классов и родителей. - Москва : Просвещение, 1966.
2. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. – СПб, 2001.
3. Аргументы и факты детям (Детская энциклопедия. Познавательный журнал для девочек и мальчиков), М., 2007-08.

Интернет-источники

- 1.<http://www.spbfarr.ru/>
- 2.https://aif.ru/sport/other/akrobaticheskiy_rok-n-roll_kak_zadornyiy_tanec_stal_seryoznym_vidom_sporta

Второй компонент учебно-методического комплекса программы «Рок-н-ролл для всех» – система средств обучения содержит следующие *дидактические материалы*:

- фотоматериалы, схемы;
- ЭОР(видеозаписи соревнований по акробатическому рок-н-роллу)

Основой **третьего компонента учебно-методического комплекса** программы «Рок-н-ролл для всех» – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат *оценочные материалы* (диагностические и контрольные).

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рок-н-ролл для всех» проводятся **входной и текущий контроль, итоговое оценивание**.

Вид контроля	Сроки проведения	Диагностические материалы
Входной контроль	В начале обучения	Диагностическая карта входного контроля (приложение № 1)
Текущий контроль	В течение учебного периода	
Итоговое оценивание	По окончании всего периода обучения по программе	1. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы (предметные результаты) (приложение № 2) 2. Диагностическая карта метапредметных и личностных результатов обучения (приложение № 3)

Входной контроль

Проводится в начале обучения с целью выявления природных физических данных каждого ребенка (скорость, координация, выносливость).

Формы: педагогическое наблюдение, подвижные игры.

КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИРОДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ (входной контроль)

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<i>Координация (прыжки на скакалке)</i>		
Прыжки выполняются с медленной скоростью и остановками	Ребенок может выполнить прыжки с небольшим количеством остановок	Без запинки, с одинаковой скоростью выполняет прыжки
<i>Скорость (бег с ускорением 10м)</i>	5,0-4,6	4,5-4,1
<i>Равновесие (упражнение «Цапля»)</i>		
С трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	Положение может держать самостоятельно, но недолго (1 сек.)	Ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие, колено поднято высоко
<i>Выносливость (челночный бег 3*5 ; 3*10)</i>		
13,0-12,0	11,9-11,3	11,2 и меньше

При заполнении *Диагностической карты входного контроля* (приложение № 1) педагог использует следующую шкалу оценки:

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного периода для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формы: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Итоговое оценивание предусмотрено по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с целью выявления уровня освоения программы обучающимися за весь период обучения, сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы: технический зачет, обобщение результатов наблюдений за деятельностью учащихся на занятиях.

Предметные результаты освоения программы педагог фиксирует в Диагностической карте результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (*приложение № 2*).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
I. Теоретическая подготовка			
Теоретические знания (по основным разделам программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой)	1
		Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$)	2
		Высокий уровень (усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3
II. Практическая подготовка			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков)	1
		Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$)	2
		Высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3

Метапредметные и личностные результаты педагог фиксирует в Диагностической карте метапредметных и личностных результатов обучения (*Приложение № 3*).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
Понимание и принятие учебной задачи		
Не понимает поставленную задачу, не умеет контролировать выполнение учебной задачи	Принимает учебную задачу, испытывает сложности с анализом поставленной задачи, не всегда осуществляет самоконтроль	Анализирует поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована; уметь осуществлять самоконтроль, самооценку
Включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми		
Испытывает сложности в общении и взаимодействии	Включается в общение со сверстниками, не всегда аргументирует свое мнение	Эффективно работает и в группе, и самостоятельно; поддерживает беседу, умеет выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
Интерес и мотивация		
Личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	Не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	Имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
Развитие волевых качеств		
Активность		
Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание, результативность невысокая	Активен, проявляет познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и приложен
Ответственность, дисциплинированность		
Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других

По каждому критерию предметных, метапредметных, личностных результатов высчитывается сумма баллов и средний балл, который заносится в диагностические карты (Приложение № 2, № 3) по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы (*итоговое оценивание*).

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

(название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы)

20 ____ – 20 ____ учебный год

Группа № ____

Педагог ____

Дата заполнения « ____ » 20 ____ г.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Критерии				Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Координация	Скорость	Равновесие	Выносливость			
1.								
...								
...								
12.								

По результатам входного контроля определяется уровень готовности ребенка к обучению

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

Вывод:

- низкий уровень – ____ % (____ чел.)
- средний уровень – ____ % (____ чел.)
- высокий уровень – ____ % (____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (предметные результаты)

(название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « 20 г. »

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
1.						
...						
...						
12.						

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____% (_____чел.)

высокий уровень – _____% (_____чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
метапредметных и личностных результатов обучения

(название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа №_____

Педагог _____

Дата заполнения «_____» 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Показатели метапредметных результатов		Показатели личностных результатов		Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Понимание и принятие учебной задачи	Включение в общение и взаимодействие	Интерес и мотивация	Активность			
1.								
...								
15.								

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)
 средний уровень – _____ % (_____ чел.)
 высокий уровень – _____ % (_____ чел.)