

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №340
Невского района Санкт-Петербурга**

**Принято
Педагогическим Советом
ГБОУ школы №340
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 №15**

**Утверждено
Директором
ГБОУ школы №340
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 28.09.2023 № 110-о
Директор Е.К. Дашкова**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК – Н - РОЛЛ»**

возраст обучающихся 7- 9 лет

(срок реализации-7 месяцев)

**Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Яницкая Г. И.. (в.к.к.)**

**Санкт-Петербург
2023**

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Актуальность программы:

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» направлена на развитие эстетического вкуса и общее физическое развитие ребенка. Занятие современными танцами всегда актуально, так как танец постоянно развивается и меняется во времени. Современный танец включает в себя множество направлений, таких как Modern, Hip-Hop, House, Jazz и многие другие. И, конечно, дети стремятся овладеть всеми этими направлениями. Занятия танцами являются эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход детской энергии, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, в игре. Танец выступает также как средство массового общения воспитанников, даёт возможность содержательно провести время, познакомиться и подружиться.

Занятия затрагивают все сферы детского развития – музыкальную, творческую, спортивную, поскольку танцы относятся к группе сложнокоординационных видов деятельности. Формирование гармоничной физически здоровой личности, воспитание эстетического вкуса, стремление к самосовершенствованию через танец делает эту программу педагогически целесообразной. Занятия танцами помогают детям овладеть своим корпусом, улучшить осанку, походку, развивают силу воли, выносливость, улучшают общую физическую подготовку, прививают хороший музыкальный вкус и формируют навыки работы в коллективе. Занятия танцами способствуют общему развитию личности ребенка и приучают детей добиваться результата через труд.

Любой танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно эстетического развития и образования ребенка. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация.

Особенности программы:

Разнообразие учебного материала

Обучение танцу основано на ознакомлении учащихся с различными направлениями современных танцев, также изучаются разные спортивные упражнения, что способствует развитию познавательного интереса и укреплению здоровья у детей.

Комплексность

В программу включены такие разделы, как «создание сценического образа и костюма», «спортивный тренинг», «танцевальные импровизации». Таким образом, программа является синтезом спортивного и пластического искусства.

Использование здоровьесберегающих технологий

В программу включены разделы «дыхательные упражнения», «общая физическая подготовка». Обучение строится от простого к сложному, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Адресат программы:

Обучающиеся 7 летне имеющие медицинских противопоказаний к занятиям танцем и общефизическими нагрузками.

Объем и срок реализации программы

Программа общекультурного уровня, срок реализации 7 месяцев

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Режим занятий – 3 раза в неделю, 1 час

Цель программы:

Создание условий для индивидуального самовыражения детей через овладение основами танцевально-ритмической деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

Научить основам структуры танца, построения композиций;

Сформировать представления о технике современного танца – рок-н-ролл.

Осуществлять общую хореографическую подготовку средствами рок-н-ролла;

Развивающие:

Развивать способности и хореографические данные детей;

Развивать творческие способности учащихся;

Развивать физические качества детей (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость);

Развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений;

Воспитательные:

Приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;

Воспитывать умения работать в коллективе;

Воспитывать настойчивость, чувство прекрасного.

Условия реализации программы:

Прием обучающихся осуществляется согласно Правилам приема в ГБОУ школа №340 Невского района Санкт-Петербурга. Конкурсного отбора учащихся не предусмотрено.

Группы формируются по возрастным категориям: 7 лет.

Необходимое материально-техническое обеспечение: помещение для занятий с зеркалами, аппаратура для воспроизведения музыки и просмотра видео, гимнастические коврики, скакалки.

1.3. Планируемые результаты:

Предметные

- знание танцевальной терминологии (опорная нога, работающая нога, шаг ногой и шаг на ногу, и т.п.);
- знание основных позиций и положения рук, ног;
- умение выполнять движения под музыку, в заданном ритме;
- выполнять элементы танцев с перестроением
- умение импровизировать;
- знание гимнастической терминологии;
- владение навыком сценического поведения, навыками работы в коллективе.

Метапредметные:

- овладение способами выполнения заданий творческого характера;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов и культур;
- наличие эстетических ценностей и чувств;
- навыки ведения здорового образа жизни
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История акробатического рок-н-ролла	2	1	1
2	Музыкальная грамота	4	2	2
3	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	14	2	12
4	Основы акробатики	10	2	8
5	Основы хореографии	10	2	8
6	Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения.	16	2	14
7	Постановочная и репетиционная деятельность	14	2	12
8	Воспитательная работа	9	2	7
9	Контрольное занятие	4	-	4
10	Контрольное занятие Итоговое занятие	1	-	1
Итого		84	16	68

Календарный учебный график

Обучение	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
7 мес.	01.10.23	30.04.24	84 часов	3 раза в неделю, продолжительность 1 ч.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс ориентирован не только на передачу определенных знаний, умений и навыков, но и на развитие ребенка, раскрытие его творческих способностей и таких качеств личности, как инициативность, самостоятельность, самобытность.

Использование в образовательном процессе индивидуальных и коллективных форм организации (парного взаимодействия, малых групп, межгруппового взаимодействия) и проблемных методов обучения меняет позицию обучающегося и педагога, помогает реализовать субъектный характер их взаимодействия.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение пластического навыка (произвольное, сознательное, полуавтоматическое действие; сочетанное локомоторных, рабочих, семантических и иллюстрированных сценических движений);
- обучение основным движениям рок-н-ролла
- ознакомить с терминологией гимнастики, научить использовать её в работе;
- обучить навыкам сценического поведения;
- научить работать в коллективе.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкальности, координации;

- развитие внимания, воображения;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие творческого мышления

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание художественного вкуса;
- формирование познавательного интереса обучающихся;
- формирование личностных качеств: познавательной и жизненной активности
- коммуникабельности, самостоятельности;
- формирование волевых качеств.

2. Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок. История акробатического рок-н-ролла.

Тема 2: музыкальная грамота

Теория: ознакомление детей с музыкой (мелодичность, темп, ритм)

Практика: игры на воображение и актерское мастерство под музыку.

Упражнения на нахождение ритма и музыкальных акцентов в предложенных музыкальных фрагментах.

Командная игра на улучшение музыкальности и слуха у детей.

Тема 3: физическая подготовка (ОФП и СФП)

Теория. Объяснение общих и специальных физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

С помощью ОФП и СФП происходит развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере).

разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере).

сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере).

фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.

поднимание ног лежа на животе.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.

поднимание ног лежа на спине.
одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
поднимание ног в положении виса.
удержание позы «уголок» в положении виса.
упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).
Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:
отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
лазание по горизонтальной лестнице в висе.
упражнения с гантелями:
разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
сгибание кисти.
Упражнения на общефизическую выносливость
бег на длинные дистанции,
бег на коньках в течение определенного времени,
переменный бег.
Прыжки на скакалке.
Упражнения на развитие резкости
Челночный бег
Упражнения с резиной
Метание
Упражнения на развитие прыгучести
заскоки на скамейку
соскоки со скамьи
перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием;
без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
упражнения со скакалкой
Упражнения на развитие гибкости
наклоны
махи ногами
выпады
мосты
складки ноги вместе, врозь
лягушки
бабочки
шпагаты

Тема 4: основы акробатики

Теория:

Практика: акробатическая подготовка состоит из выполнения и освоения следующих элементов:

кувырки - вперед и назад;
в длину, высокий кувырок, кувырок прыжком (полет кувырок);
кувырки вперед и назад – ноги врозь и согнувшись;
кувырки в различных соединениях;
перекаты;

стойки – на лопатках (березка), на голове, на руках (со страховкой);

мост;

переворот боком (колесо) и другие перевороты.

изученные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые, и временные параметры движения.

(сальто вперед и назад; рондат – сальто назад; переворот – сальто вперед; рондат – фляк-сальто и др.)

Тема 5: основы хореографии

Теория: изучение хореографической терминологии; знакомство с такими видами танца как: хастл, буги-буги; разновидности аэробики

Практика:

упражнения на постановку корпуса.

Первая и вторая позиции ног, подготовительные положения.

Первая, вторая и третья позиции рук.

Переходы из одной позиции в другую.

«Деми пиле» по двум позициям.

«Батман тандю» в сторону.

Подскоки по кругу и на месте.

Танец «Карусель» для отработки подскоков. Боковой галоп.

Прыжки маленькие и большие по 1 и 6 позиции.

Упражнения на укрепление мышечного корсета спины.

Упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу).

освоение разновидности таких видов танца как: хастл, буги-буги, разновидности аэробики

Тема 6: Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения.

Теория: рассказ и наглядный показ, использование видеоматериала.

Практика: В основе танцевания 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-Бол-Ченч и Кик-Степа.

Изучение:

Базовые элементы:	Базовые смены:
Пружина	Верхняя смена
Пружина с точкой	Нижняя смена
Двойная пружина	Променад
Бег на месте с высоким подниманием бедра	Ворота
Простые броски	Двойные ворота
Слипы	Верхнее вращение
Пяточки	Нижнее вращение
Буги-вуги	Уидмин
Цыплячий ход	Флирт
Твист	Бритцел
Диагональ простая	Шибетур
Диагональ с акцентом и без	Туннель
Диагональ с двумя акцентами	Корзиночка
Открытая диагональ	Вращение в паре на 270 и 360
Кан-кан	Америкэн-спин
Голландский ход	Многоножка
Швейцарский ход	Вальсовая смена на 180, 270 и 360
Французский ход	

Двойные броски	
Квадрат	
Казачек	
Бабочка	
Тойе-хилл	
Цепочка	
Веревочка	
Вертикальные прыжки	
Лабамба	
Повороты и вращения	

Хобби-ход без партнера

Хобби-ход в паре

Хобби-ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками.

Основной ход без партнера

Основной ход в паре

Основной ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками

Тема 7: 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.

Изучение и отработка отдельных частей программы.

Изучение движений в различных комбинациях.

Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера.

Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев.

Тема 8: Воспитательная работа

Формирование здорового образа жизни.

Теория: просветительская и методическая работа с обучающимися по вопросам здорового и безопасного образа жизни (беседы, игры, просмотр тематических мультимедийных материалов, внеурочные мероприятия); профилактика употребления обучающимися психоактивных веществ; мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Практика: Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работы в творческом объединении (выезды на природу, велопробеги, кроссы, иные мероприятия в рамках внеурочной деятельности);

организация творческой работы по пропаганде соблюдения ЗОЖ (конкурсы рисунков, плакатов, социальной рекламы и др.)

Предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма.

Теория: Изучение правил дорожного движения с обучающимися. Просмотр и анализ учебно-методических видеороликов и фильмов по ПДД.

Практика: Игра-практикум по оказанию первой медицинской помощи при ДТП

Организация творческой работы по пропаганде соблюдения ПДД (конкурсы рисунков, плакатов, социальной рекламы и др.)

Гражданское воспитание.

Теория: Беседы, игры, акции, круглые столы, диспуты, просмотр тематических мультимедийных материалов, посвященных формированию стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, противостоянию идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным,

расовым национальным признакам и другим негативным социальным явлениям, развитию правовой культуры.

Практика: организация творческой работы по воспитанию правовой культуры (конкурсы рисунков, плакатов, социальной рекламы и др.). Организация форм работы детского самоуправления, общественно значимая деятельность, социально-ориентированная проектная деятельность обучающихся.

Патриотическое воспитание.

Теория. Беседы, игры, акции, круглые столы, диспуты, просмотр тематических мультимедийных материалов, посвященных формированию у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России.

Практика: организация творческой работы обучающихся по (конкурсы рисунков, плакатов, социальной рекламы и др.). Участие в социально-значимых проектах, приуроченных к празднованию Дня Победы в ВОВ (в том числе в акции «Бессмертный полк»).

Духовное и нравственное воспитание.

Теория. Беседы, игры, акции, круглые столы, диспуты, просмотр тематических мультимедийных материалов, посвященных развитию у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формированию способности к сознательному выбору добра; формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидам; оказанию помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях (проблемы, стрессы, конфликты).

Практика: организация творческой работы обучающихся по (конкурсы рисунков, плакатов, социальной рекламы и др.).

Тема 9: Контрольное занятие

Теория: правила поведения во время занятия.

Практика: показ учебной работы

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- умение работать в коллективе;
- способность адекватно реагировать на замечания педагога;
- уверенно ориентироваться в сценическом пространстве;
- уверенно существовать в публичном выступлении;
- овладение навыками общения в коллективе.

Метапредметные результаты

- интерес к рок-н-роллу и физическому развитию;
- умение контролировать ход и результаты своей деятельности;
- умение преодолевать произвольность и импульсивность и действовать по определённому плану;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- умение проявить самостоятельность и инициативу

Предметные результаты

- освоение учащимися терминологии изучаемых направлений рок-н-ролла, акробатики и гимнастики;
- знание особенностей изучаемых стилей танца, освоение их основных движений;
- умение выделять сильную долю, начинать движение после музыкального вступления, слушать и просчитывать музыку, изменять темп движения в соответствии с темпом музыки;
- умение ориентироваться по точкам зала;
- освоение комплекса упражнений на растяжку.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Название мероприятия
Октябрь	Родительское собрание
Ноябрь	Индивидуальные беседы
Декабрь	Открытое занятие для родителей (законных представителей), обсуждение результативности освоения дополнительной программы, анкетирование
Январь	Индивидуальные беседы
Февраль	Индивидуальные беседы
Март	Индивидуальные беседы
Апрель	Родительское собрание, подведение итогов освоения дополнительной программы, результативность, рекомендации о выборе дальнейшего маршрута обучения

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится текущий контроль и промежуточная полугодовая и промежуточная годовая аттестация учащихся. Педагог отслеживает освоение разделов/тем, участие в публичных выступлениях.

1.Критерии оценки творческого показа, выступления

№	ФИО	Понимание обучающимися поставленных перед ними цели и задачи в учебном материале	Собранность внимания обучающихся, погруженность	Импровизационное самочувствие	Раскрепощенность в публичной ситуации	Соответствие движений характеру музыки. музыкальность	Эмоциональность
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

2. Промежуточная полугодовая и промежуточная годовая аттестация

[illegible]

Педагог: _____ / _____

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Традиционное занятие, беседа	Объяснительно-иллюстративные	Альбомы с костюмами, CD-диски	Игры на закрепление
2	Музыкальная грамота	Практические занятия, игры, традиционные занятия	Словесные, практические,	CD-диски с музыкальными произведениями	Опрос, показ, Игра
3	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериалы выступлений	Тренировка
4	Основы акробатики	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериалы выступлений	Показ, тренировка
5	Основы Хореографии	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериалы выступлений	творческий показ
6	Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и	Практические занятия, беседы	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериалы выступлений	Показ, Игры на закрепление, тренировка, показ

	вращения.				
7	Постановочная и репетиционная деятельность	Практические занятия, беседы	Практические	CD-диски с фонограммами	Показ
8	Воспитательная работа	Групповая работа	Беседа, демонстрация иллюстраций, игра, викторина.	Видео, фото материалы	Беседа
9	Итоговое занятие	Групповая, подгрупповая работа	игра, викторина, интерактивные задания, работа под наблюдением педагога, самостоятельная работа	Фото, аудио материалы, реквизит для танца: бубны, ткань, веера и т. п.	Показ, беседа
10	Контрольное занятие	Групповая работа	Беседа, диалог, игра, викторина, демонстрация иллюстраций	Видео, фото, материалы, рабочие тетради	Показ

Список используемой литературы

Для педагога:

Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение, 1967.

Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл. -Харьков.: Основа, 1999.

Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. - М.: Типография фирмы "Аякс-Н", 1996.

Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций.- М.: ФиС, 1964.

Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.

Филин В.П. Тренировка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1965.

Для детей:

Искусство (газета издательского дома «Первое сентября»), 2008.

Аргументы и факты детям (Детская энциклопедия. Познавательный журнал для девочек и мальчиков), М., 2007-08.