

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – гимназия №1»
г. Тула**

Принята:
на заседании педагогического совета
МБОУ «ЦО – гимназия № 1»
(протокол № 1 от 27 августа 2021г.)

Утверждаю:
Директор МБОУ «ЦО – гимназия № 1»

Пономарев А.В.
« » _____ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7–10 лет
Срок реализации: 1 год



Сос

авитель (разработчик):
Жолобов Дмитрий Витальевич,
педагог дополнительного образования

г. Тула
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новизна программы: акробатический рок-н-ролл является одним из интересных направлений физического развития ребенка, на сегодняшний день акробатический рок-н-ролл. Многими специалистами акробатический рок-н-ролл рассматривается, как один из самых элитарных, красивых и сложных видов спорта и танцев, гармонично развивающих все группы мышц, мозг, реакцию, музыкальность, пластичность и самоконтроль. Таким образом, акробатический рок-н-ролл является существенным и новым дополнением процесса физического воспитания в рамках модернизации Российского образования.

Занятия по настоящей программе являются подготовительным этапом к основным занятиям акробатическим рок-н-роллом.

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 чувствуют свое тело, учатся взаимодействовать с партнером.

Отличительные особенности программы. Прием в секцию осуществляется без специального отбора. Принимаются желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, с учётом норм наполняемости учебной группы.

Привлекательность программы состоит в том, что она направлена на создание условий для развития разносторонней личности ребенка, на развитие мотивации к поддержанию хорошей физической формы и стремлению ребенка к спортивному совершенствованию. Пристальное внимание в программе уделяется обеспечению гармоничного развития всех функциональных систем организма ребенка, устранению недостатков физического развития, укреплению здоровья, улучшению эмоционального фона, приобщению детей к коллективному взаимодействию.

В учебный план занятий по акробатическому рок-н-роллу включены различные виды подготовок:

- общая физическая подготовка
- хореографическая подготовка
- акробатическая подготовка
- базовые элементы акробатического рок-н-ролла («техника ног»)
- специальная физическая подготовка

Адресат программы – обучающиеся начальных классов, любого роста и телосложения, имеющие желание заниматься спортом, танцевать и просто активно двигаться.

Концепция рабочей программы

Программа секции акробатического рок-н-ролла (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности создана с целью начальной подготовки и обучения акробатическому рок-н-роллу детей в возрасте от 7 до 11 лет. 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.

Данная учебная программа рассчитана на 1 год обучения.

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

Для оптимального достижения цели необходимо решить следующие задачи:

Воспитывающие:

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

	Тема	Теория	Практика
1.	Комплектование группы	Набор детей в группу.	Беседы с обучающимися. Ознакомление с планом работы объединения. Выявление индивидуальных интересов и возможностей детей.
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	Знакомство с обучающимися. Спортивная форма и правила поведения на занятиях. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	Тренинг знакомства.
3.	Странички истории акробатического рок-н-ролла	История и развитие акробатического рок-н-ролла в мире и в России. Первые соревнования по акробатическому рок-н-роллу в России.	Просмотр видеоматериалов, книг и журналов.
4.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки. Гигиена спортсмена.	Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания.
5.	Общая физическая подготовка детей	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. Влияние вредных	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 вкл руки и др. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево).

		<p>привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека.</p> <p>Двигательный аппарат – костная и мышечная система.</p> <p>Выносливость.</p> <p>Потребность физических нагрузок.</p>	<p>Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнером.</p>
6.	Специальная физическая подготовка	Техника выполнения базовых упражнений рок-н-ролла	<p>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».</p>
7.	Сдача контрольных нормативов	Требования и нормативы. Техника выполнения упражнений. Возрастные категории для девочек и мальчиков.	<p>Упражнения: поднимание ног на шведской стенке до уровня 90 градусов, отжимания, «пистолетики», мальчикам подтягивания, девочкам «щучки», поднимание спины с прямыми руками.</p>
8.	Основы хореографии	Изучение специальной терминологии и ее закрепление. История возникновения и развития хореографии, а также знакомство с известными хореографами России и мира.	<p>Упражнения на обучение восприятию музыки, работа в партере: отработка упражнений на осанку, пластику, гибкость; танцевальные упражнения, составление и отработка программ.</p>
9.	Основы акробатика	История развития акробатики и ее основные термины, чемпионы в области акробатики.	<p>Упражнения: из упора сидя на голених 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;</p>

			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 кувырков 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.
10.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	Просмотр видео с соревнованиями и частичный анализ. Возрастные категории для девочек и мальчиков. Правила проведения соревнований.	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, открытые занятия.
11.	Итоговое занятие		Общение между детьми и педагогом (подведение итогов): совместная дискуссия, обмен мнениями, что понравилось за время занятий и что не очень. Просмотр видео записей с выступлениями данной группы детей.

Учебно-тематический план

№	Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиенические знания и навыки спортсмена	1	-	1
2.	Странички истории и развития акробатического рок-н-ролла	1	-	1
3.	Общая физическая подготовка	2	16	18
4.	Специальная физическая подготовка	2	16	18
5.	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
6.	Основы хореографии	2	12	14
7.	Основы акробатики	2	12	14
8.	Участие в соревнованиях и		1	1

	выступлениях			
9.	Итоговое занятие	-	1	1
	Всего:	10	59	69

Используемая терминология:

разминка – комплекс упражнений, выполняемых перед началом тренировки, с целью разогрева и подготовки мышц к интенсивным двигательным занятиям;

подкачка – комплекс упражнений на основные группы мышц, выполняемых в конце тренировки;

заминка – комплекс упражнений, выполняемых в конце тренировки для волевых качеств;

основной ход – базовое упражнение акробатического рок-н-ролла;

прыжковые дорожки – комплекс упражнений, выполняемых в начале тренировки для развития координации, скорости и реакции;

растяжка – комплекс упражнений, выполняемых с целью развития гибкости.

Контроль уровня развития и достижений

В течение учебного года педагог осуществляет текущий контроль за усвоением обучающимися знаний, умений, навыков методами наблюдения, контрольных заданий, показательных занятий.

Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений, участия в соревнованиях и показательных выступлениях, сдаче контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты обучения

В результате освоения учебной программы воспитанники среднего уровня обучения смогут продемонстрировать следующие достижения:

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.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Оборудование и помещение:

- спортивный или актовый зал, раздевалка
- аудио- и видео- аппаратура
- гимнастические маты, шведская стенка, скамейки

Календарный учебный график группы «Начинающие «Спорт»

№ п/п	Дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1			Групповое теоритическое занятие	1ч	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиенические знания и навыки спортсмена	
2			Групповое теоритическое занятие	1ч	Странички истории и развития акробатического рок-н-ролла	
3			Групповое теоритическое занятие	1ч	Общая физическая подготовка	
4			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
5			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
6			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
7			Групповое теоритическое занятие	1ч	Специальная физическая подготовка	
8			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
9			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
10			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
11			Групповое теоритическое занятие	1ч	Основы хореографии	
12			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
13			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
14			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	

15			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
16			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
17			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
18			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
19			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
20			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
21			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
22			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
23			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
24			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
25			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
26			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
27			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
28			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
29			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
30			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
31			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
32			Групповая тренировка	1ч	Участие в соревнованиях	
33			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
34			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
35			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
36			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
37			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
38			Групповое теоритическое занятие	1ч	Общая физическая подготовка	
39			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	

40			Групповое теоритическое занятие	1ч	Специальная физическая подготовка	
41			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
42			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
43			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
44			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
45			Групповое теоритическое занятие	1ч	Основы хореографии	
46			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
47			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
48			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
49			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
50			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
51			Групповая тренировка	1ч	Специальная физическая подготовка	
52			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
53			Групповая тренировка	1ч	Общая физическая подготовка	
54			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
55			Групповая тренировка	1ч	Основы хореографии	
56			Групповое теоритическое занятие	1ч	Основы акробатики	
57			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
58			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
59			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
60			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
61			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
62			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
63			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
64			Групповая тренировка	1ч	Сдача контрольных	

					нормативов	
65			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
66			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
67			Групповая тренировка	1ч	Основы акробатики	
68			Групповая тренировка	1ч	Участие в соревнованиях	
69			Групповая тренировка	1ч	Итоговое занятие	

Список литературы

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. - М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
2. Болобан М.М. Дидактика и высшее мастерство акробатов. Теория и практика физической культуры-1981 №5.
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.