Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании
методического совета
от «18» августа 2025 года

Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

МАТОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
Digitally signed by МАТОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
DN: cn=МАТОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР "ЗВЕЗДОЧКА" Г.ТОМСКА, email=sttar@education70.ru
Reason: Я свидетельствую точность и целостность этого документа
Date: 2025.09.05 13:01:51 +07'00'

_____ О. А. Матова
«18» августа 2025 года, приказ №166-О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Студия акробатического рок-н-ролла «Рок-Драйв»

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 5 лет
Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

Автор-составитель:
Нефедова Людмила Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2025

I. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Программа – физкультурно-спортивной направленности, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности прежде всего закреплена в государственных стратегических документах, в частности в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)», «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года». В них физическое развитие стоит в одном ряду с остальными направлениями воспитания: намечено «включение в дополнительные общеобразовательные программы по всем направленностям компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, ***физическим,*** интеллектуальным, духовным развитием человека».

Акробатический рок-н-ролл – динамично развивающийся, энергичный и яркий вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях смешанных пар или групп, выполняющих под музыкальное сопровождение в стиле рок-н-ролла танцевальную или танцевально-акробатическую композицию. Благодаря зрелищности и эмоциональности он популярен среди поклонников спорта. Это больше, чем танец и больше, чем вид спорта. Это живое воплощение эмоционального духа современной молодёжи, ее стремление к свободному, раскованному и энергичному образу жизни и самовыражению. Таким образом, данный вид деятельности помогает комплексно решать множество задач. Это и формирование правильной осанки, развитие грациозности движений, пластики, физическое развитие. Кроме того, совершенствуются чувство ритма и музыкальность, воля и самоконтроль. Вырабатывается спортивный характер,

появляются чувство уверенности, сообразительности, самокритичности, выносливости и психической устойчивости, что важно, как и на соревнованиях, так и в жизни. Важным моментом является и то, что учащийся может самовыражаться в танце. Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, занимающиеся спортом, лучше успевают в школе, устойчивы к болезням, выносливее, работоспособнее, общительнее.

Педагогическая целесообразность

Реализация цели осуществляется через использование современных технологий (здоровьесберегающую, личностно-ориентированную), через систему спортивных тренировок, соревновательную практику, через здоровую конкуренцию за спортивные результаты на всех уровнях.

Разработка и внедрение программы по акробатическому рок-н-роллу обусловлены необходимостью всестороннего развития личности учащихся, формированием их физических, интеллектуальных и социально-коммуникативных качеств. Основные педагогические преимущества данной программы включают:

Формирование физических качеств

Акробатический рок-н-ролл способствует развитию силы, гибкости, выносливости, координации движений и чувства ритма. Эти физические навыки важны для общего укрепления здоровья и гармоничного развития подростков.

Развитие творческих и эстетических способностей

Танец и акробатические элементы требуют художественного восприятия, музыкальности и креативности, что способствует развитию эстетического вкуса и выразительности.

Воспитание командного духа и социальных навыков

Работа в паре или группе учит взаимодействию, ответственности за партнера, умению слушать и слышать другого, что важно для формирования коммуникативных компетенций.

Формирование положительной мотивации к физической активности

Интересные и динамичные занятия делают спорт привлекательным для молодежи, способствуют формированию привычки к здоровому образу жизни.

Психологическая поддержка и развитие уверенности в себе

Освоение новых элементов, публичные выступления на соревнованиях или концертах помогают повысить самооценку и развить стрессоустойчивость.

Таким образом, программа по акробатическому рок-н-роллу является эффективным средством всестороннего развития учащихся, способствует формированию здорового образа жизни, личностных качеств и социальных компетенций. Формирование активной, творческой личности спортсмена обеспечивается и с помощью участия во внутриколлективных конкурсах, мероприятиях объединения и ДЮЦ. Важным фактором роста спортивно-технических результатов учащихся является и взаимоотношение тренера и спортсмена, ориентированное на сотрудничество.

Отличительные особенности программы. Новизна.

Программа является модифицированной, составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации №927 от 20.11.2014)

- Интеграция спортивных и художественных элементов

Программа сочетает акробатические трюки, танцевальные движения и музыкальную составляющую, что обеспечивает гармоничное развитие физических и эстетических навыков

- Практико-ориентированный подход

Большое внимание уделяется практическим занятиям, отработке техник и элементов в условиях, приближенных к соревновательным или сценическим выступлениям, что способствует быстрому овладению навыками.

- Индивидуальный и групповой подходы

Занятия проводятся с учетом уровня подготовки каждого учащегося, а также в рамках групповых тренировок, что способствует развитию командного взаимодействия и личностных качеств.

- Развитие творческого потенциала

Программа предусматривает создание условий для импровизации, разработки собственных танцевальных номеров и постановок, что стимулирует креативность участников.

- Формирование спортивной культуры и эстетики

Особое внимание уделяется развитию чувства ритма, музыкальности, эстетики движений и правильной техники выполнения элементов.

- Многоуровневая система обучения

Программа рассчитана на разный уровень подготовки — от стартового до продвинутого — что позволяет участникам прогрессировать в соответствии с их возможностями.

- Интеграция современных технологий и методов обучения

Использование видеозаписей, онлайн-уроков, демонстрационных видео и современных методик обучения повышает эффективность занятий.

- Развитие личностных качеств и социализация

Занятия способствуют развитию ответственности, самодисциплины, командного духа и уверенности в себе через участие в соревнованиях, фестивалях и

выступлениях.

В результате реализации программы воспитанники не только приобретают технические умения, но и развивают важные личностные и социальные качества, что способствует их успешной адаптации и развитию в современном обществе.

Изучение акробатического рок-н-ролла проходит в двух направлениях:

- оздоровительное
- спортивное (при успешном освоении программы по акробатическому рок-н-роллу учащимся присваиваются спортивные разряды).

Программа включает:

- этап начальной подготовки (соответствует стартовому уровню)
- учебно-тренировочный этап (базовый уровень)
- этап совершенствования спортивного мастерства (продвинутый уровень).

Этап начальной подготовки обеспечивает формирование интереса к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом; формирование основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактику вредных привычек; первоначальное освоение двигательных умений и навыков. Закладываются основы внутриколлективных отношений.

На учебно-тренировочном этапе возможен добор учащихся в группы. Главным является развитие специальных физических и двигательных качеств и способностей, изучение и совершенствование групп танцевальных фигур; подготовка к изучению и изучение полуакробатических элементов (парных трюков); приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства. Укрепляются традиции коллектива.

Этап спортивного совершенствования направлен на высокое развитие общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности; воспитание навыков контроля и адекватной самооценки; повышение стабильности спортивных результатов на

региональных и всероссийских официальных соревнованиях; формирование навыков судейской деятельности.

Особенности набора обучающихся: по показаниям здоров

Возраст обучающихся: 7-16 лет.

Педагогические принципы обучения:

- доступности
- постепенности
- системности
- совершенствования.

Уровневая дифференциация содержания

Стартовый уровень - 1 год обучения

Базовый уровень - 2-3 год обучения

Продвинутый - 4-5 год обучения

Краткие возрастные особенности

Возраст 7,5 – 11,5 лет

Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.

Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен…, можешь, имеешь право…»).

Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.

Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).

Тревожность, страх оценки.

Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).

Формирование навыков учебной рефлексии.

Развитие когнитивных функций.

Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек)

Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

Ведущая потребность - общение со сверстниками.

Развитие Я – концепции.

Склонность к риску, острым ощущениям.

Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.

Появление интереса к противоположному полу.

Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания

Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.

Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.

Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.

Необходимость ощущения социальной востребованности (чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции

Профессиональное самоопределение

Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.

Период формирования социальных компетенций.

Срок реализации*:* 5 **лет**

Учащиеся, успешно закончившие программу, могут продолжить заниматься в группе спортивного мастерства по индивидуальному плану.

Объём программы: 1404 часа

Язык: русский

Формы обучения – очная, очно-заочная. Для обучения в заочном формате разработан дистанционный модуль (Приложение № 6).

Организация образовательного процесса – групповая.

Количество детей в группе 12-15 человек на 1-2 году обучения, 10-12 чел. на 3-5 году обучения (исключение группа, состоящая из девочек 13-16 лет, т.к. командное выступление таких спортсменок, по правилам соревнований 8-16 чел.) Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. Состав группы разновозрастной. Группы формируются по возрастам 7-9 лет, 10-12 лет, 13-16 лет.

После первого года обучения формируются группы по категориям:

- хобби-ход (соло, дуэты, пары, формейшн);
- пары, выполняющие основной ход;
- формейшн-девушки (8-15 лет);
- формейшн-женщины (13 лет и старше).

Одна девочка может заниматься как в паре, так и в команде «формейшн».

Для более продуктивного занятия, группы на базовом уровне, могут делиться на подгруппы.

Наполняемость: 1 год обучения 15-18 чел

2-3 год обучения 12-15 чел

4-5 год обучения 10-12 чел

Режим занятий

Год (группа)	**Продолжительность занятия**	**Периодичность**	**Часов в неделю**
1-2 год	2 часа	3 раза	6
3-4 год	3 часа	3 раза	9
5 и более	4 часа	3 раза	12

Тип занятий: комбинированный, теоретический, контрольный, репетиционный, тренировочный, изучения нового материала и др.

Формы проведения занятий: беседа, игровая программа, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, репетиция, соревнование, творческий отчет, тренировочное занятие, турнир, фестиваль, чемпионат, экскурсия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических и творческих способностей, укрепление здоровья средствами акробатического рок-н-ролла.

Задачи

обучающие:

- формировать основные двигательные навыки;
- овладеть техникой исполнения акробатического рок-н-ролла;
- освоить правила ТБ, гигиены и профилактики травматизма на занятиях;

воспитательные:

- формировать ценностное отношение к спорту, к здоровому образу жизни;
- формировать трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность, организованность, культуру поведения;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, способствовать социализации;

развивающие:

- развить силу, выносливость, координированность, гибкость, синхронность, танцевальность и чувства ритма;
- развивать познавательные умения;
- развивать психическую устойчивость к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам
- сформировать правильную осанку;
- развивать творческие способности.

1.3. Содержание программы

Учебный план группы начальной подготовки (1-2 год обучения)

Стартовый уровень

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теор	практика	всего	

		ия			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	**2**	**2**	**4**	Опрос
2	Общая физическая подготовка	**2**	**57**	**59**	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	**1**	**29**	**30**	Соревнование
4	Акробатическая подготовка	**1**	**20**	**21**	Контрольное занятие
5	Хореография	**1**	**41**	**42**	Контрольное занятие
6	Танцевальная подготовка	**1**	**51**	**52**	Соревнование
7	Коллективно-творческая деятельность	**2**	**6**	**8**	Праздники Выступление Соревнования
	Итого	**10**	**206**	**216**	

Содержание программы 1 года обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. Требования к форме, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях. Гигиена как условие сохранения здоровья. Понятие о физической культуре и спорте. История вида спорта.

Практика. Экскурсия по ДЮЦ.

Игры на знакомство. Входная диагностика. Просмотр видеозаписей с соревнований. Опрос.

2.Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила группы.

Практика. Строевые упражнения (понятия «строй, шеренга, колонна, дистанция, ряд, направляющий и др.», повороты, перестроения, движения змейкой, скрещением и т.д), разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения (для мышц рук: поднимание и опускание, круговые движения, с упором и без, с отягощением, рывки; ног: сгибание и разгибания, приседы,

выпады, махи, с разных исходных положений; туловища: наклоны вперед, назад, с поворотами, круговые движения, поднимание корпуса, удержание в статике, в разных положениях, лазания (на скамейке и гимнастической стенке), легкоатлетические упражнения (разные дистанции, время, с чередование скорости). Подвижные игры «Эстафеты», «Кто дальше бросит?», «Салки» и др. Спортивные игры. Упражнения на расслабление. Обсуждение ошибок. Выполнение контрольных нормативов.

3.Специальная физическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов (наклоны, мост из положения лежа, с колен, стоя с поддержкой педагога; шпагаты левый, правый, поперечный; махи ногами в разных плоскостях, статические упражнения), комплекс на формирование осанки, равновесия, ориентировки в пространстве (разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа, ритма; повороты и вращения с фиксацией остановок, с приземлением и в полете, выполнение упражнений с закрытыми глазами), упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (скакалка, эстафеты и игры с бегом, прыжками, используя спортивный инвентарь); для рук (отталкивания с пола в продвижении вперед и назад, с мостика, с помощью партнера), комплекс силовой подготовки (отжимания с пола, на пресс, подтягивания), на развитие координации (небольшие комбинации под музыку и без, с закрытыми глазами). Анализ ошибок при выполнении контрольных упражнений. Участие в соревнованиях.

4. Акробатическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Разучивание группировки из положения стоя, лежа, сидя, перекаты вперед, назад, в стороны, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках с опорой у стены, колеса. Упражнения выполняются с помощью тренера. Контрольное занятие.

5.Хореография

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила осанки.

Практика. Изучение позиции рук и ног. Партерная хореография. Понятие ритма. Игры на развитие творческих способностей («Лошадка», «Животные» и др.). Контрольное занятие.

6. Танцевальная подготовка

Теория. Техника безопасности. Правила техники выполнения упражнений. Темп, такт музыки.

Практика. Изучение «хобби-хода»: комбинация из двух шагов на месте и двух бросков «кик-степ» без пружинки. Упражнения в полутемпе, полном темпе (35-36 т/м), хобби-ход с продвижением вперед-назад, с вращением на 180 и 360. Обучение работы в паре: положение рук, направление бросков, смена мест (нижняя, верхняя, променад, теневая, американ-спин, обводка и их разновидности), комбинации диагоналей (двойные броски, диагональные, разные вариации бросков). Разучивание разных эстрад, комбинаций, дорожек. Составление индивидуальных программ. Анализ ошибок, самоконтроль. Соревнования.

7. Коллективно-творческая деятельность

Практика. Знакомство. Внутриколлективные мероприятия: «День именинника», Новогодний фотоконкурс, конкурс «Самый сильный» и др. Веселые старты, участие в мероприятиях учреждения. Соревнования городского уровня.

После 1 года обучения учащийся

знает:

- правила поведения, ТБ в тренировочном зале, на соревнованиях
- правила гигиены и санитарии
- историю возникновения рок-н-ролла
- основные понятия акробатического рок-н-ролла
- музыкальные понятия: ритм, такт, размер, программная, непрограммная музыка;

умеет:

- проводить разминку с помощью педагога
- выполнять строевые упражнения
- делать упражнения на укрепление разных частей тела
- делать мостики из положения лежа, стоя с поддержкой напарника, стойки на лопатках, голове и руках у стенки, кувырки вперед и назад, перекаты назад
- выполнять упражнения на гибкость, растяжку, расслабление
- держать осанку, руки и ноги, выполнять упражнения партерной хореографии
- правильно выполнять технику ног и рук на хобби-ходе, работать в паре, делать разные смены, исполнять свои программы под музыку 35-36 т/м
- участвует на первых соревнованиях
- выполняет контрольные нормативы.

Содержание 2 года обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. Правила безопасности на тренировках. Выдающиеся спортсмены. Изучение основ правил соревнований.

Практика. Игры на сплочение. Входная диагностика. Просмотр видеозаписей с соревнований.

2.Общая физическая подготовка

Теория. Закрепление ТБ, техники выполнения упражнений, правил группы.

Практика. Повторение и усложнение упражнений 1 года обучения: строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, легкоатлетические упражнения (разные дистанции, время, с чередование скорости). Подвижные и спортивные игры. Упражнения на расслабление. Обсуждение ошибок. Выполнение контрольных нормативов.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Закрепление комплекса разминки, упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов, на формирование осанки, равновесия, ориентировки в пространстве; усложнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств,

комплекса силовой подготовки, на развитие координации. Анализ ошибок при выполнении контрольных упражнений. Участие в соревнованиях.

4.Акробатическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Закрепление ранее изученной акробатики и выполнение их со страховкой друг друга или самостоятельно. Контрольное занятие.

5.Хореография

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Партерная хореография и у станка. Контрольное занятие.

6. Танцевальная подготовка

Теория. Техника безопасности. Правила техники выполнения упражнений.

Практика. Отработка техники ног и рук на «хобби-ходе». Разучивание более сложных смен, комбинации диагоналей, эстрад, дорожек. Обучение взаимодействия в команде (перестроения, формейшн-фигуры). Составление индивидуальных программ. Анализ ошибок, самоконтроль. Соревнования.

7. Коллективно-творческая деятельность

Практика. Внутриколлективные мероприятия: «День именинника», Новогодний фотоконкурс, конкурс «Самый сильный». Участие в мероприятиях учреждения. Соревнования городского, регионального, областного уровня.

После 2 года обучения учащийся

знает:

- основы правил соревнований
- историю спортивной дисциплины
- музыкальные «восьмерки»;

умеет:

- проводить разминку самостоятельно
- делать упражнения на укрепление разных частей тела, с увеличением нагрузки
- делать мостики и стойки стоя, без опоры; колесо, спичаг у стенки
- выполнять более сложные танцевальные элементы в своих программах
- участвуют в выездных соревнованиях

- показывать стабильные результаты на соревнованиях
- улучшить физические показатели на контрольных нормативах
- взаимодействовать в команде.

Учебный план группы учебно-тренировочного этапа (3-4 год обучения)

Базовый уровень

	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	**2**	**1**	**3**	Опрос
2	Общая физическая подготовка	**2**	**72**	**74**	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	**1**	**70**	**71**	Соревнование
4	Акробатическая подготовка	**1**	**31**	**32**	Контрольное занятие
5	Хореография	**1**	**49**	**50**	Контрольное занятие
6	Танцевальная подготовка	**1**	**81**	**82**	Соревнование
7	Коллективно-творческая деятельность	**2**	**9**	**12**	Праздник Соревнование
	Итого	**324**			

Содержание программы 3 года обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория. Повторный инструктаж по ТБ. Самоконтроль в процессе занятий, гигиена и режим дня. Понятие о спортивной тренировке. Взаимопомощь и страховка на тренировке и в жизни. Физическая подготовка. Задачи занятий с учетом индивидуального подхода. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вредные привычки.

Практика. Обзор сайта ФТСАРР. Занятия на взаимодействие и взаимопомощь в группе. Вопрос-ответ по теме «Вредные привычки».

2.Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности и выполнения упражнений. Правила группы.

Практика. Ранее изученные общеукрепляющие упражнения с увеличением количества подходов и усложнением исходных положений, с использованием спортивного инвентаря (скакалки, скамейки, мячи), с отягощением (гантели, утяжелители для ног, манжеты). Комплексное воздействие (круговая тренировка). Подвижные и спортивные игры. Упражнения на расслабление разбор ошибок. Контрольные нормативы.

3.Специальная физическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие функции вестибулярного аппарата (кувырки, повороты, вращения), специально-подготовительные прыжковые упражнения (подскоки, выпрыгивания, прыжки, с разных исходных положений), на равновесие, на согласованность движений. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Анализ ошибок при выполнении контрольных упражнений.

4.Акробатическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Стойки на руках с опорой и без, перевороты боком (колесо), рондат, переворот вперед и назад со страховкой тренера. Контрольное занятие.

5.Хореография

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ранее изученные упражнения. Прыжки, повороты, вращения и равновесия на середине зала. Ритмика. Пантомима. Хореографическая импровизация. Хореография у станка. Контрольное занятие.

6.Танцевальная подготовка (базовая)

Теория. Техника безопасности. Правила техники выполнения упражнений.

Практика. Освоение и совершенствование основного хода (бросок «кик», «кик-бол-чендж»), повороты и вращения на 1,2 и 3,4 и их комбинации, «танцевание» в паре, ведение в паре (работа и постановка рук), простые и сложные танцевальные фигуры на основном ходе, модификация основного хода. Составление и

конкурсное исполнение программы в категории А и В-микст мальчики и девочки, формейшн-девушки.

7. Коллективно-творческая деятельность

Практика. Внутриколлективные мероприятия: «День именинника», Новогодний фотоконкурс, «Самый сильный», календарные праздники, участие в мероприятия ДЮЦ «Звездочка», городских мероприятиях. Соревнования 4-5 раз в год в Томске, 1-2 раза выездные в другие города.

После 3 года обучения учащийся

знает:

- основные сведения о физической подготовке и характеристике физических качеств
- цели, задачи, содержание спортивной тренировки
- основные сведения о присвоении спортивных разрядов
- о пользе культурного проведения времени в свободное от занятий время
-знает вредные привычки и их последствия;

умеет:

- самостоятельно провести разминку группе
- качественно выполнить круговую тренировку
- выполнять ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений
- делать стойки на руках с опорой и без, перевороты боком(колесо), рондат, переворот вперед и назад со страховкой тренера
- импровизировать на занятии по хореографии
- выполнять основной ход, его вариации, работать в паре и делать разнообразные смены (нижняя, верхняя, променад, американ-спин, обводка, тоннель, и др.)
- танцевать свои индивидуальные программы и участвовать в соревнованиях в категориях: А и В-микст мальчики и девочки, формейшн-девушки.
- успешно сдает контрольные нормативы.

Содержание программы 4 года обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория. Повторный инструктаж по ТБ. Самоконтроль в процессе занятий. Физическая подготовка. Задачи занятий с учетом индивидуального и командного подхода. Правила соревнований.

Практика. Обзор сайта ФТСАРР. Занятия на взаимодействие и взаимопомощь в группе. Занятия-игры «Я тренер», «Я судья»

2.Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Усиление общеукрепляющих упражнений с увеличением количества подходов и усложнением исходных положений, с использованием спортивного инвентаря, с отягощением. Комплексное воздействие. Упражнения на расслабление разбор ошибок. Контрольные нормативы.

3.Специальная физическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Усовершенствование техники выполнения упражнений на развитие функции вестибулярного аппарата, прыжковых упражнений, на равновесие, на согласованность движений. Увеличение темпа и количества повторений, с усложнением исходных и итоговых положений. Анализ ошибок при выполнении контрольных упражнений.

4.Акробатическая подготовка

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Стойки на руках, колеса на одной руке, рондаты, переворот вперед и назад самостоятельно, мосты стоя. Контрольное занятие.

5.Хореография

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Классическая хореография. Знакомство с разными направлениями в танцах. Контрольное занятие.

6.Танцевальная подготовка (базовая)

Теория. Техника безопасности. Правила техники выполнения упражнений.

Практика. Совершенствование основного хода, вращений и их комбинации, сложные танцевальные фигуры и перестроения в команде; полуакробатика в парах. Составление и конкурсное исполнение программы в категории А и В-микст юноши и девушки, формейшн-девушки, формейшн-женщины.

7. Коллективно-творческая деятельность

Практика. Внутриколлективные мероприятия: «День именинника», Новогодний фотоконкурс, «Самый сильный», календарные праздники, участие в мероприятия ДЮЦ «Звездочка», городских мероприятиях. Соревнования 5-6 раз в год в Томске, 1-2 раза выездные в другие города.

После 4 года обучения учащийся знает:

-взаимопомощь и страховку на занятиях и в жизни

- Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

- правила соревнований

Умеет:

- анализировать ошибки и делать выводы

- составлять программы в паре и команде

- помогать друг другу и педагогу

- участвует в соревнованиях по программе А и В-юноши, формейшн-девушки, формейшн-женщины

- улучшает показатели на контрольных нормативах.

Учебный план группы спортивного совершенствования
(5 и более год обучения)
Продвинутый уровень

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	**5**	**3**	**8**	Опрос
2	Общая физическая подготовка	**2**	**90**	**92**	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	**2**	**90**	**92**	Соревнование
4	Акробатическая подготовка	**4**	**70**	**74**	Контрольное занятие

					Соревнование
5	Хореография	**4**	**40**	**44**	Контрольное занятие
6	Танцевальная подготовка	**4**	**100**	**104**	Соревнование
7	Судейство соревнований	**2**	**2**	**4**	Фестивали
8	Коллективно-творческая деятельность	**6**	**8**	**14**	Праздник Соревнование
	Итого	**29**	**403**	**432**	

Содержание программы 5 (и более) года обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория. Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь. Строение и функции организма человека. Инструкции по ПДД, пожарной безопасности.

Практика. Просмотр видеоматериала, литература. Опрос.

2.Общая физическая подготовка

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей. Контрольные нормативы.

3.Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повышение объёма и интенсивности упражнений. Контрольное занятие.

4. Акробатическая подготовка

Теория. Техника выполнения упражнений. Профильная акробатика. Техника выполнения элементов. Страховка полуакробатических трюков, выполняемых в паре.

Практика. Составление комбинаций из акробатических элементов. Разучивание Лассо, Детское сальто, Репка, Свечка, Вертушка, Виклер, Прыжок через руку,

Тарелка, Качели, Переворот через плечо. Включение этих элементов в программу по категории А и В-юниоры и юниорки. Контрольное занятие. Соревнования.

5.Хореография

Теория. Техника выполнения упражнений

Практика. Упражнения у станка, на середине. Ранее изученные упражнения. Обучение разному стилю танцев. Контрольное занятие.

6.Танцевальная подготовка

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Совершенствование техники основного хода. Совершенствование техники исполнения парных программ, артистизма исполнения. Совершенствование и освоение программы в категории формейшн-девушки, женщины, отработка синхронности исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях. Контрольное занятие.

7. Судейство соревнований

Теория. Виды соревнований, проведение, организация, судейство, положения о соревнованиях. Календарный план соревнований.

Практика. Подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

8. Коллективно-творческая деятельность

Практика. Внутриколлективные мероприятия: «День именинника», Новогодний фотоконкурс, «Самый сильный», календарные праздники, участие в мероприятия учреждения, городских мероприятиях. Участие в соревнованиях, имеющих различный статус. Выездные соревнования.

После 5 года обучения учащийся

Знает:

- виды травм и профилактику травматизма на занятиях;
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- виды соревнований, судейство, положения о соревнованиях, календарный план соревнований.

Умеет:

- оказывать первую помощь (при небольших травмах);
- самостоятельно составлять и проводить разминку;
- составлять комбинации из акробатических элементов;
- выполнять полуакробатические элементы в паре;
- четко, музыкально и артистично выполнять свои программы (парные и формейшн);
- помогать проводить занятия с учащимися на начальной подготовке;
- оформлять документацию соревнований, заполнять квалификационную книжку спортсмена, подписывать дипломы и выполнять поручения главных секретарей соревнований.
- показывать хорошие и стабильные результаты на соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Планируемые результаты освоения программы

Разделы	Показатели, требования	Система оценивания	Формы и методы контроля
1.Предметные результаты			
ОФП	Выполняет: **Стартовый уровень** -строевые упражнения -разновидности ходьбы, бега, прыжков -общеразвивающие упражнения (для мышц рук, ног, туловища) -лазания (на скамейке и гимнастической стенке) -легкоатлетические упражнения -подвижные игры **Базовый уровень** -ранее изученные общеукрепляющие упражнения с увеличением количества подходов и усложнением исходных положений, с использованием спортивного инвентаря (скакалки, скамейки, мячи), с отягощением (гантели, утяжелители для ног, манжеты). -комплексное воздействие (круговая тренировка). --подвижные и спортивные игры -упражнения на расслабление **Продвинутый уровень** Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей. **Стартовый уровень**	**3 балла -** владеет практическими умениями и навыками в полном объёме **2 балла -** объём усвоенных умений и навыков более ½ **1 балл –** слабая коррекция мышечных усилий	Наблюдение Выполнение контрольных нормативов

СФП	-упражнения на координацию движений -на развитие гибкости (наклоны, мост лежа, шпагаты.) -на развитие быстроты -упражнения на приземление **Базовый уровень** -упражнения на развитие функции вестибулярного аппарата (кувырки, повороты, вращения) - специально-подготовительные прыжковые упражнения (подскоки, выпрыгивания, прыжки, с разных исходных положений) - на равновесие - на согласованность движений. -ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. **Продвинутый уровень** -Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений -Повышение объёма и интенсивности упражнений	**3 балла** – четкое и правильное выполнение **2 балла** – небольшие трудности в технике исполнения **1 балл** – выполнение под контролем педагога	Наблюдение Анализ ошибок Самоконтроль
Хореография	**Стартовый уровень** Выполняет динамическую осанку, равновесия; развита двигательная память, ритмико-пластические навыки, артистичность и выразительность выполнения упражнений **Базовый уровень** Выполняет прыжки, повороты, вращения и равновесия на середине зала; упражнения у станка. Выполняет задания по ритмике и пантомиме. Импровизирует **Продвинутый уровень** Выполняет упражнения у станка, на середине; знает разные стили танцев.	**3 балла** – четкое и правильное выполнение **2 балла** – небольшие трудности в технике исполнения **1 балл** – 1\2 элементов выполнено неточно	Наблюдение Анализ ошибок Самоконтроль
Танцевальная	**Стартовый уровень** Выполняет хобби-ход (под счет, музыку), повороты,		

подготовка	комбинация диагоналей, «танцевание» в паре (верхняя, нижняя, променад, теневая, обводка и их разновидности) **Базовый уровень** Освоен основной ход (бросок «кик», «кик-бол-чендж»), повороты и вращения на 1,2 и 3,4 и их комбинации, «танцевание» в паре, ведение в паре (работа и постановка рук), простые и сложные танцевальные фигуры на основном ходе -вариации основного хода **Продвинутый уровень** усовершенствована техника основного хода, техника исполнения парных программ, наблюдается динамика артистизма исполнения Освоена программа в категории формейшн Освоена синхронность исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях.	**3 балла** – выполняет самостоятельно **2 балла** – небольшие затруднения в выполнении и технике исполнения **1 балл** – выполнение под контролем педагога	Наблюдение Анализ ошибок Самоконтроль Участие в Фестивалях
Акробатическая подготовка	**Стартовый уровень** Выполняет группировки (стоя, лежа, сидя), перекаты (вперед, назад, в стороны), кувырок (вперед, назад), стойку на лопатках, стойку на голове и руках (с опорой у стенки) **Базовый уровень** Выполняет стойки на руках с опорой и без, перевороты боком(колесо), рондат, переворот вперед и назад со страховкой тренера		
Профильная акробатика	**Продвинутый уровень** Составляет комбинации из акробатических элементов. Освоено Лассо, По-лассо, Сед углом на бедра, Свечка, Вертушка, Полувиклер, Прыжок через руку, Тарелка, Качели, Переворот через плечо. Детское сальто. Репка.		Наблюдение Анализ ошибок Самоконтроль
Теоретическая подготовка	**Стартовый уровень** Знает основные понятия, историю возникновения рок-н-ролла, понимает значимость занятий для личностного развития, правила поведения на занятиях и соревнованиях. **Базовый уровень**	**3 балла** – выполняет самостоятельно **2 балла** – небольшие затруднения в выполнении и технике исполнения	Соревнования

Составление индивидуальных и групповых программ	Выполняет самоконтроль в процессе занятий, гигиену и режим дня Знает понятия спортивной тренировки Выполняет взаимопомощь и страховка на тренировке и в жизни Знает задачи тренировки с учетом индивидуального подхода, правила соревнований, Единую Всероссийскую спортивную классификацию **Продвинутый уровень** Знает меры профилактики травматизма, первую медицинскую помощь, строение и функции организма человека **Стартовый уровень:** выполнение своих программ по Е-классу (соло, пары, команда) **Базовый уровень:** выполнение программ по В, А-микст мальчики и девочки; А и В-микст юноши и девушки; Формейшн-девушки (командная программа) **Продвинутый уровень:** выполнение программ по категории: А и В-юниоры и юниорки, формейшн-девушки, формейшн-женщины	**1 балл** – выполнение только с помощью педагога **3 балла** – знает в полном объеме **2 балла** – допускает неточности **1 балл** – ответы с 2 и более ошибками **3 балла** – выполняет самостоятельно **2 балла**–небольшие затруднения в выполнении и технике исполнения **1 балл** – выполнение только с помощью педагога	Опрос Наблюдение Самостоятельные задания Участие в Фестивалях
2.Метапредметные результаты			
2.1Познавательные действия	**Стартовый уровень** Анализирует выполнение упражнений, исправляет ошибки. Запоминает связки, комбинации, программу. Может самостоятельно соединить элементы. **Базовый уровень:** самостоятельно придумывает связку элементов, составляет программу. **Продвинутый:** анализирует выступление в качестве судьи	**3 балла** – выполняет самостоятельно. **2 балла** – педагог оказывает помощь при необходимости **1 балл -** с помощью педагога	Наблюдение Рефлексия Анализ материалов Диагностика уровня сформированности
2.Регулятивные (Организаторские)	Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, и профилактику травматизма во время занятий, соблюдает правила гигиены. **Продвинутый уровень:** ведёт занятие с младшими	**3 балла –** выполняет автоматически **2 балла –** ситуативное проявление **1 балл** - под контролем педагога	Наблюдение Опрос

2.3 Коммуникативные:	Позитивно относится к процессу общения в группе, уважает другую точку зрения, Умеет слушать партнёра, умеет договариваться Свободен в подаче информации, аргументации своей точки зрения Умеет получать информацию из разных источников	**3 балла**- владеет коммуникативными навыками в полном объёме: умеет слышать, видеть, чувствовать партнёра, осознавать его интересы, желания и продуктивно сочетать со своими. **2 балла –** объём усвоенных умений и навыков более 1/2. **1 балл –** под контролем взрослого	Наблюдение
3. Личностные результаты			
3.1 Интерес к занятиям	Осознанно участвует в освоении программы Имеет интерес к новому, стремление к самоизменению	**3 балла** – интерес постоянно поддерживается самостоятельно **2 балла** - интерес поддерживается периодически **1 балл** - интерес навязан извне	Опросник мотивации Общение с родителями Наблюдение
3.2.Организационно-волевые качества	Способен переносить нагрузки, преодолевать трудности *(терпение)* активно побуждать себя к действию *(воля)* Контроль за своими поступками (*самоконтроль)*	**3 балла** – постоянно, самостоятельно **2- балла** - проявляет периодически **1 балл** – под контролем или навязан извне	Наблюдение
3.3 Самооценка	Способен оценивать себя адекватно реальным достижениям	адекватная завышенная заниженная	Наблюдение Анализ самооценки ребенка
3.4 Поведенческие качества	Самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность. Установка на здоровый образ жизни. Коллективная ответственность.	**3 балла** - автоматически выполняет **2 балла** – ситуативное проявление, периодически нарушает **1 балл** – выполняет под контролем	Наблюдение Анализ ситуаций

3.5 Творческая самореализация	Участие в творческих мероприятиях. Участие в создании творческого продукта индивидуально или в коллективе. Продуцирует собственные идеи, обрабатывает предложенные идеи.	Внутренний, на уровне учреждения, города, региона, области, Всероссийский, чемпионаты, первенства, Кубки….	Конкурс, фестиваль, праздник, концерт, соревнование, творческая работа.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021 г.) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022г.).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Указ Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239.
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями приказ Минпросвещения от 30.09.20 №533 «О внесении изменений в порядок.»)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (http://form.instrao.ru).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20». Утверждена Главным государственным санитарным врачом РФ 29.09.20 №28).
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи.
- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 2015 (с изменениями от 22.12.2020).
- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.г.;
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.г.;
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» от 10.11.2021 года.
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования. МАОУ ДО ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска (2022)

2.2 Методическое обеспечение

Методы обучения

- Словесные: анализ, беседа, объяснение, поощрение, рассказ, самоанализ, убеждение.
- Наглядные: демонстрация упражнений, демонстрация видеоматериалов, работа с дидактическим материалом.
- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения, тренинги, игровые, творческие, интерактивные методы.

Инновационные *(формирующие 4К)***:**

- Интерактивный
- Методы познавательной активности: проблемного изложения.
- Творческие методы: мозговой штурм, сравнение, комбинирование связок, танцевальных композиций, мастер-класс.
- Игровые методы.

Педагогические технологии обучения

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо:

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1.Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.

2.Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

3.Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

4.Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.

5.Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.

6. Последействие.

Информационно-коммуникативные

- как источник информации
- для самостоятельной работы учащихся
- для подготовки наглядного и дидактического материала занятий
- для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами

Программы для работы в очно – заочном, заочном формате обучения (проведение конференций):

- Сферум
- Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:
- Сферум

Алгоритм занятия

Этапы:

1.*Организационный:*

- Приветствие/Знакомство

-Мотивация к совместной деятельности

- Сообщение темы, цели занятия

2. *Подготовительный:*

- Общая разминка (бег, подскоки, ходьба, упражнение на разогрев всех групп мышц с помощью общеразвивающих упражнений)

3.*Основной:*

-Специальная физическая подготовка/Хореография/Акробатика/Спортивно-техническая подготовка (отработка ранее разученных элементов и разучивание нового материала)

4.*Заключительный*:

- Подкачка (упражнения на пресс, укрепления мышц спины, ног, рук)

- Упражнения на растяжку и расслабление. Рефлексия, анализ успеха/неудач, перспектива дальнейших действий.

Методическое оснащение

1. Календарно-учебный график (Приложение №1)
2. Учебный план программы (Приложение №2)

3. Календарный план воспитательной работы (Приложение №3)
4. Программа по акробатическому рок-н-роллу (с методическими рекомендациями)
5. Подборка методической литературы «Библиотека тренера»
6. Терминологический словарь, «Программа занятий по акробатическому рок-н-роллу» (с методическими рекомендациями». М.: Издательство Кетлеров, 2017/320 с. ил.
7. Подвижные игры (Приложение №6)
8. Интернет-ресурсы:

- https:fdsarr.ru

Дидактический материал

Видеоматериалы с сайта https:fdsarr.ru

2.3. Формы аттестации

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка, диагностическая карта, конкурс, контрольная работа, концерт, открытое занятие, отчет, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, соревнование.

Формы фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, готовая работа, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, статья и сводная карта результативности прохождения программы (Приложение №3)

Форма подведения итогов реализации программы: открытое занятие, отчетный концерт, отчетная выставка, промежуточное и итоговое тестирование, соревнование, презентация творческих работ.

Оценочные материалы

-Карта результативности (Приложение №4)

-Нормативы по ОФП (Приложение №5)

Таблица 5 – Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Вид контроля	Период	Формы контроля	Средства контроля	Оценочный и диагностический материал	Формы отслеживания и фиксации образовательны результатов
Входная диагностика (уровень подготовки учащегося)	Сентябрь Начало обучения	групповой	Тестирование физической подготовленности		Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП (приложение №4)
Промежуточный/ текущий контроль	В течении года по окончании темы	Групповой комбинированный	Наблюдение Соревнование Опрос Творческая работа	Опросники Творческие задания к конкурсам ДЮЦ «Звездочка»	Журнал посещаемости Протокол соревнований Готовая работа
Итоговый контроль (контроль усвоения программного материала)	май	Групповой Индивидуальный Взаимоконтроль Самоконтроль	Итоговая аттестация Соревнование Опрос		Журнал посещаемости Протокол соревнований Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП (приложение №4) Карта результативнос (приложение №3)

2.4. Материально-техническое обеспечение*:*

- Помещение: хореографический класс, спортивный зал
- подсобные помещения: раздевалки
- учебное оборудование: зеркала и станки, спортивные снаряды (гимнастические коврики и маты, скакалки, скамейки, утяжелители, гантели), шкаф для хранения костюмов и реквизита
- технических средств обучения: компьютер, ноутбук, мультимедиа-проекторы, музыкальный центр
- специальная одежда и обувь учащихся: спортивная форма (спортивные купальники, велосипедки, гимнастические комбезы - для девочек, трикотажные шорты, футболки - для мальчиков), джазовки, чешки.

2.5. Кадровое обеспечение*:*

-педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку

-хореограф

2.6. Организационное обеспечение:

- Сотрудничество с родителями;
- С творческими коллективами учреждения;
- С Региональной общественной физкультурно-спортивной организацией «Федерацией акробатического рок-н-ролла Томской области» (Президент федерации Амелин А.В).

2.7 Информационное обеспечение

Список литературы

1. Акробатический рок-н-ролл. Учебное пособие / Под общ. ред. П.Н.Кызим, А.Я.Муллагильдиной. – Харьков. Основа, 1999г

2. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле / Автореф. дисс. канд. пед. наук. – СПб: РГПУ им.А.И.Герцена, 2009.

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.:Ф-ра и спорт, 1985.

4. Голев А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. – ВНМЦТ и КПР МК СССР. – М., 1988

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. – М.:ФиС, 1986.

6. Жужиков В.А. 650 гимнастических упражнений / В.А.Жужиков. – М.:Ф-ра и спорт, 1970.

7. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1983.

8. Кодекс этики. Утвержден решением Президиума РосФАРР от 9 сентября 2015 г. № 12 //http://www.rosfar.ru

9. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А.Макарова, С.А.Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.

10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999.

12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

14. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со

спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И.Т.Выходец, Е.В.Иконникова, Е.В.Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013.
15. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле / Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Харьков, 1995.
16. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография / А.Н.Веракса и др. – М.: SPORT, 2016.
17. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов. Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт,2014. – С. 252-258.
18. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская лит-ра, 2014.
19. Попов Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам / Ю.А.Попов. – М.: Физическая культура, 2010.
20. Правила вида спорта акробатический рок-н-ролл. Утверждены Приказом Минспорта России № 56 от 31 января 2017 г. / http://rosfarr.ru
21. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р.Н.Терехина, Е.Н.Медведева и др. – М.: Спорт, 2016.
22. Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: Документы и методические материалы / Сост. И.И.Григорьева. – М.: Спорт, 2015.
23. Психология физической культуры / Под общей редакцией Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. – М.: SPORT, 2016.
24. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
25. Сосина В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю.Сосина, В.А.Нетоля. – Киев: НУФВСУ, изд-во «Олимпийская литература», 2014.

26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я.Степаненкова. – М.: Академия, 2001.
27. Терехин В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С.Терехин, Е.Н.Медведева, Е.С.Крючек, М.Ю.Баранов. – М.: СПОРТ, 2015.
28. Терехина Р.Н. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка / В.С.Терехин, Е.Н.Медведева и др. – М.: СПОРТ, 2015.
29. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. Утвержден приказом Минспорта России от 20.11.2014 № 927 / www.consultant.ru
31. Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. А.П.Матвеев.2023
32.Техника гимнастических упражнений. Ю.К.Гавердовский. 2020
33. Ангелова О.Ю Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.:Лань, 2023. 102 с
34. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
35. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. М.:Спорт. 2021. 328 с.

Список литературы для родителей и детей

1. Голев А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. – ВНМЦТ и КПР МК СССР. – М., 1988.
2. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д.Гольберг, Р.Р.Дондуковская. – М.: Советский спорт, 1989.
3. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами

и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие /
4. Правила вида спорта акробатический рок-н-ролл. Утверждены Приказом Минспорта России № 56 от 31 января 2017 г. / http://rosfarr.ru
5. Прикладные аспекты питания спортсменов. А.В.Тутельян, Д.Б.Никитюк. А.В.Погожева, Г.А Макарова. Спортивная Нутрициология. Издательство Спорт - 2024
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под.ред.Конеевой Е.В. М.:Юрайт. 2024. 345 с.

Приложение №1

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (стартовый уровень)	**1 сентября**	**25 мая**	**36**	**Инструктаж – 4 ОФП – 59 СФП – 30 Акробатическая подготовка – 21 Хореография – 42 Танцевальная подготовка – 52 КТД – 4 Соревнования - 4 Итого: 216 часов**	**3 раза в неделю по 2 часа (40 мин)**
2 год (стартовый уровень)	**1 сентября**	**25 мая**	**36**	**Инструктаж – 4 ОФП – 59 СФП – 30 Акробатическая подготовка – 21 Хореография – 42 Танцевальная подготовка – 52 КТД – 4 Соревнования - 4 Итого: 216 часов**	**3 раза в неделю по 2 часа (40 мин)**
3 год (базовый уровень)	**1 сентября**	**25 мая**	**36**	**Инструктаж – 3 ОФП – 74 СФП – 71 Акробатическая подготовка – 32 Хореография – 50 Танцевальная подготовка – 82 КТД – 3 Соревнования – 9 Итого: 324 часа**	**3 раза в неделю по 3 часа (40 мин)**
4 год (базовый уровень)	**1 сентября**	**25 мая**	**36**	**Инструктаж – 3 ОФП – 74 СФП – 71 Акробатическая подготовка – 32 Хореография – 50 Танцевальная подготовка – 82 КТД – 3 Соревнования – 9 Итого: 324 часа**	**3 раза в неделю по 3 часа (40 мин)**
5 год (продвинутый уровень)	**1 сентября**	**25 мая**	**36**	**Инструктаж – 8 ОФП – 92 СФП – 92 Акробатическая подготовка – 74 Хореография – 44 Танцевальная подготовка – 104**	**3 раза в неделю по 4 часа (40 мин)**

				КТД – 3 **Судейская практика - 4** **Соревнования – 12** **Итого: 432 часа**	

Приложение №2

Учебный план программы «Акробатический рок-н ролл»
1ый год обучения

Сроки проведения	Тема, раздел	Цели, задачи	Кол-во часов	Формы контроля
Сентябрь	Вводный инструктаж по ТБ. Теория-Гигиена и закаливание. Акробатика-стойки, перекаты, мостики, колесо. Хореография: осанка, позиции ног и рук. ОФП: комплекс разминки, бег и прыжки. СФП: упражнения на координацию, выносливость, гибкость. СТП: пружинка, хобби-ход	Обеспечение безопасности занятий. Укрепление здоровья. Выработка правильной осанки. Развитие силы, гибкости, координации движений. Общее развитие мышечной системы.	1 2 8 6 2 5	Наблюдение Тестирование Опрос
Октябрь	Теория-История вида спорта. Беседа о вреде табакокурения ОФП СФП Акробатика: стойки, перекаты, мостики, кувырки, колесо. Хореография: ритм, музыкальность СТП: дорожки, продвижения, смены, эстрады.	Воспитание дисциплинированности. Общее развитие мышечной системы. Развитие чувства ритма, темпа .	1 6 3 3 6 7	Наблюдение Тестирование Опрос
Ноябрь	ОФП Прыжковые и беговые связки СФП Повороты, вращения Акробатика: Кувырки, перекаты, мостики, стойки, колесо. Хореография, комплекс упражнений на ритмичность. СТП: техника ног, эстрады	Совершенствование опорно-двигательного аппарата. Формирование настойчивости, упорства	6 3 2 5 8	Наблюдение Тестирование
Декабрь	Теория: Беседа о вреде алкоголя ОФП-Круговая тренировка СФП-музыкальная разминка Акробатические элементы СТП-Постановка, отработка программ Хореография	Обеспечение комплексного воздействия на различные мышечные группы	6 3 3 4 4	Наблюдение Тестирование Опрос

	Коллективно-творческие дела и участие в соревнованиях		4	
Январь	Повторный инструктаж по ТБ Теория-основы музыкальной грамотности ОФП, СФП Круговая тренировка Основные элементы акробатики Хореография СТП-Отработка программ	Развитие силовых способностей. Формирование выносливости, упорства	1 5 5 3 6 2	Наблюдение Тестирование Опрос
Февраль	Теория-Выдающиеся спортсмены ОФП – комплекс разминки Прыжковая подготовка СФП – гибкость, пластика Акробатические упражнения. СТП-Танцевальные связки, комбинации. Отработка номеров Хореография	Развитие физических качеств	1 6 4 3 5 5	Наблюдение Тестирование Опрос
Март	Теория: Беседа о вреде употребления наркотиков ОФП – комплекс разминки СФП – развитие координации, выносливости СТП-Работа в парах. Индивидуальные задания. Повторение программ Акробатика-Стойка на голове, руках	Выработка навыков высокой культуры движений	9 3 9 3	Наблюдение Тестирование Опрос
Апрель	ОФП – комплекс разминки, комплекс прыжковых связок СФП – основные элементы гимнастики Хореография-танцевальные связки Акробатика-Перевороты, стойки, равновесия, мостики, колеса СТП-Повторение номеров Индивидуальные задания	Укрепление опорно-двигательного аппарата	6 3 6 2 7	Наблюдение Тестирование
Май	ОФП – комплекс разминки, беговые и прыжковые связки СФП-Индивидуальные задания Хореография СТП-Отработка номеров Участие в соревнованиях и коллективно-творческие дела Контрольные нормативы по ОФП	Развитие всей мышечной системы. Формирование упорства, выдержки, взаимопомощи	9 4 2 5 4	Наблюдение Тестирование Тестирование
ИТОГО:			216	

Приложение №3

Календарный план воспитательной работы

Дата	Воспитательное мероприятие	Предполагаемый результат
Модуль «Ключевые дела. Традиции» (значимые традиционные дела коллектива)		
сентябрь ноябрь февраль май…	«Давайте познакомимся!» «Именинник –лето, осень, зима, весна!» «Самый сильный!»	Привлечение новых учащихся в объединение. Поздравление учащихся. Выявление самого сильного ученика, по итогам сдачи нормативов по ОФП.
Модуль «Учебное занятие» (воспитательные мероприятия в рамках учебной программы)		
сентябрь ноябрь февраль май	«Именинник –лето, осень, зима, весна!» «Самый сильный!»	Поздравление учащихся. Выявление самого сильного ученика, по итогам сдачи нормативов по ОФП.
май	Соревнования по ОФП	Выявление самого сильного ученика, по итогам сдачи нормативов по ОФП.
сентябрь	Структура учебного занятия. Виды занятия. Требования к проведению занятий, форме. Правила поведения на занятиях.	Создание благоприятных безопасных условий во время проведения учебных занятий.
Октябрь, декабрь, март,	Беседа о негативном влиянии вредных привычек. О вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков.	Формирование навыков ЗОЖ
Модуль «Самоуправление» (мероприятия, направленные на самоуправление в ДО, - собрания, работа в творческих группах, советах дела и др.)		
сентябрь октябрь…		
Модуль «Самоопределение» (главным образом, профориентационные мероприятия)		
сентябрь октябрь…		
Модуль «Одарённые дети» (участие в конкурсах, иное)		
октябрь…	Соревнование «Открытие	Участие.

ноябрь декабрь февраль апрель июнь	сезона 202../20…» «Новогодний рок-н-ролл» «Чемпионат и Первенство Томской области» Городские соревнования по акробатическому рок-н-роллу» «Закрытие сезона» «Подарок маме» «Новогодний проспект» «Защитники в моей семье» «8 Марта»	Участие и выявление талантливых детей. Воспитание семейных ценностей.
Модуль «Работа с родителями» (родительские собрания, консультации психолога, иных специалистов, др.)		
сентябрь май…	Родительское собрание на начало учебного года. Родительское собрание в течении года. Родительское собрание на конец учебного года.	Знакомство с объединением, планы на учебный год. Выездные соревнования, пошив костюмов. Итоги года.

Приложение №4

КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы

Творческое объединение _____ Педагог _____

Качество освоения ДПО (%) **Результативность (%)**

№	Фамилия, имя	Возраст	Интегрированные результаты освоения программы										
			Личностные				Метапредметные		ЗУН	Результат освоения программы по каждому учащемуся, %	Результаты конкурсов, кол-во		
			Эмоционально-волевая,		Потребностно-мотивационная	Интеллектуальная	Информационная культура	Самоконтроль и взаимоконтроль					
			Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, умение общаться	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Креативность, склонность к исследовательско-проектной деятельности	Умение учиться, находить и использовать информацию	Способность организовать свою деятельность и оценить результат			Муниципальные	Областные/региональн	Всероссийские/ международные
1													
2													
3													
4													

Подпись педагога _____

№ п/п	Критерии / ФИО	Предметные ЗУН				Итоги
1						
2						
3						

Приложение №5

Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП

Вид испытания	Возраст	Оценка для мальчиков			Оценка для девочек		
		отлично	хорошо	уд	отлично	хорошо	уд.
Челночный бег на 30 м (сек.)	7-8 лет	6,2	6,3-7,4	7,5	6,4	6,5-7,5	7,6
	9-11 лет	5.7	5.8-6,7	6,8	6,0	6,1-6.9	7,0
Прыжок в длину с места (см.)	7-8 лет	131	130-101	100	111	110-91	90
	9-11 лет	151	150-121	120	141	140-111	110
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз)	7-8 лет	16	15-9	8	16	15-8	7
	9-11 лет	21	20-11	10	19	18-9	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7-8 лет	17	16-6	5	10	9-3	2
	9-11 лет	26	25-8	7	15	14-7	6

Нормативы на гибкость	шпагаты	Для мальчиков и девочек всех возрастов	отлично	хорошо	удовлетворит.
			Голени и бедра достаточно плотно прилегают к полу	Прилегают к полу только голени	Ноги касаются пола только лодыжками
	складочка		Полная складочка	Касание грудью ног с удержанием руками	Касание головой с удержанием руками, ноги согнуты

Приложение№6

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«День и ночь»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10 - 12 м) - дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например«День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им мы поднять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2.Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

«Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками,

и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Займи свое место»
Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три – беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой – в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.
- Подвижные игры с элементами акробатического рок-н-ролла
«**Стоп кадр**»
Цель: снять внутренний зажим, помочь самосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств. Участники располагаются по всему залу и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:
1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру.
2-й вариант — с улыбкой на лице.
Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают

двигаться (повторяется 5-8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».
Музыка: веселая, зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.
«**Танцуют все**»
Цель: разогреть организм, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на активную тренировку. Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. —участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.
Музыка: любая ритмичная, темп средний.
«**Эстафета**»
Цель: разогреть организм, воспитать соревновательный дух среди участников; на соревновательном принципе улучшить технику базовых движений, создать настрой на работу.
Одна из самых распространенных игр. Участники делятся на 2-3 команды. И под музыку акробатического рок-н-ролла соревнуются на основных элементах чья команда победит в состязании, например: туда участник перемещается на «кик-болченч» (броски на 5 и 6), а обратно на бросках «кик-степ, кик-степ» (броски на 1 и 2, и на 3 и 4).
Элементами перемещения «туда-обратно» может быть любое базовое движение акробатического рок-н-ролла: вращения, кувырки, основной ход, «хопы» с акцентом на 1, броски на каждый счет.
Музыка: в стиле акробатический рок-н-ролл.

Приложение №7

Дистанционный модуль

1. **Приложение к учебному плану дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Студии акробатического рок-н-ролла Рок-Драйв»**

Авторы курса. Краткая творческая биография автора курса, основные публикации. Возможно аудио или видео ролик.	Педагогический состав: Нефедова Людмила Евгеньевна - тренер Голубева Наталья Александровна - хореограф
Введение (информация о курсе). Дается краткая характеристика курса, кому он предназначен, что необходимо знать и уметь для успешного усвоения, расписание, цели и задачи курса, аннотация курса, организация курса, требуемая литература, порядок обучения, как работать с данным курсом, место и взаимосвязь с другими дисциплинами программы по специальности.	**Целевая аудитория** – учащиеся 2, 3, 4 года обучения **Форма обучения** – заочная с применением дистанционных технологий. **Технология:** технологии личностно-ориентированного обучения. **Форма работы** групповая, индивидуальная **Форма проведения** конференция, демонстрация видео. **Словесные методы**: объяснение, анализ, самоанализ **Наглядные методы:** показ, демонстрация видео, фото, ссылок. **Практические методы**: практическое задание, упражнения воспроизводящие, тренировочные **Межпредметные связи:** информатика **Техническое оснащение:** ноутбук (компьютер), программа Сферум, клавиатура, мышь, колонки (наушники), микрофон, веб-камера, музыкальный инструмент. **Объем курса – 36 часов.** Весь учебный курс рассчитан на 28 дней. **Цель курса** – закрепить и усовершенствовать технику исполнения танцевального рок-н-ролла, индивидуальных и командных композиций, акробатических элементов. **Задачи:**

	Предметные: -закрепить навык выполнения базовых танцевальных упражнений, с последующим их усложнением. - закрепить навык выполнения, ранее изученных элементов акробатики. - повторить и усовершенствовать свои индивидуальные и командные композиции. *Личностные:* -развивать физические качества (гибкость, силу, выносливость, координацию), -трудолюбие и ответственность, - формировать умение работать с информацией. *Межпредметные:* -обучить пониманию учебной задачи по предмету, - совершенствовать организационные умения, - закрепить связь педагог-ребенок-родитель, - формировать мотивацию к занятиям по акробатическому рок-н-роллу.
Описание курса **Основной текст в виде модулей** с иллюстрациями, выделенными ключевыми словами (для будущего глоссария) и определениями, ссылками на другие страницы курса, и другие источники информации в сети Интернет, а также основные выводы по разделу. Каждый модуль должен иметь заголовок.	Мы рады приветствовать вас на нашем дистанционном курсе «Базовые элементы танцевального рок-н-ролла и акробатики». Данный курс является частью программы студии акробатического рок-н-ролла «Рок-Драйв». Мы подобрали для вас комплексы упражнений и видеозанятия по темам, которые помогут вам с легкостью освоить основные упражнения танцевального рок-н-ролла, хореографии, акробатики и поддержать спортивную форму. Данный курс рассчитан на 5 тем (модулей): ✓ **Теория** ✓ **ОФП** ✓ **СТП** ✓ **Акробатика** ✓ **Хореография**

	Платформы: ✓ Сферум (в формате конференции) Периодичность занятий – 3 раза в неделю. *Теория* (Безопасное занятие, профилактика травматизма, гигиена, спортивная терминология, правила составления программ и т.д.) *Практика* (занятие с педагогом через конференцию, видеоролики с заданиями от педагогов, запись видео с участием детей…). **Расписание:** Дистанционное обучение будет проходить по расписанию удобное для детей и родителей. Вт, Чт, Вс (1 смена, 2 смена, вечерняя группа) Ср и Вс (задания от хореографа) **Общение:** **Педагоги ответят вам на все возникающие вопросы, связанные с прохождением дистанционного курса в Сферум :** **Нефедова Л.Е 8-961-887-68-61** **Тощенко А.А 8-923-428-90-09** **Итоги курса** -поддержание физической формы -готовность к подготовке к соревнованию
Система оценивания	**Система оценивания** Успехи детей будут оцениваться после каждого задания, в форме рекомендаций, анализа проделанной работы.

Справочные материалы по предметной области курса (глоссарий), связанный гиперссылками с основным текстом. Глоссария, по возможности должен полно отражать содержание курса. Список сокращений и аббревиатур.	Глоссарий: *Теория* – (Техника безопасности при организации дистанционных занятий, терминология спорта, правила составления программ в дуэтах). *ОФП*- общефизическая подготовка (развитие разных групп мышц, координации, выносливости) *СТП* – специальная танцевальная подготовка (хобби-ход, основной ход, вращения, дорожки, эстрады, техника ног и рук) *Акробатика* (статические элементы: мостики, стойки, равновесия; динамические: переворот боком, кувырки) *Хореография (растяжка, правильная осанка, положение стоп и др)*
Литература (Электронная библиотека) - список рекомендованной основной и дополнительной литературы, адреса Web-сайтов в сети Интернет с информацией, необходимой для обучения *с аннотацией каждого ресурса.*	-Правила вида спорта акробатический рок-н-ролл (https://fdsarr.ru); -«Акробатика для всех», Сосина В.Ю, Нетоля В.А -Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Суслов Ф.П, Тышлер Д.А.
Средства сотрудничества обучаемого с преподавателем и другими обучаемыми (электронная почта, конференции(форум), чат).	✓ Чат Сферум; ✓ Конференция Сферум
Творческие задания (творческие работы, эссе, задания, ситуации и т.д.),	-Составить комплекс разминки -Придумать танцевальную «дорожку»

направленные на самостоятельное применение усвоенных знаний, умений, навыков, выполнение проектов индивидуально и в группах сотрудничества.	
Практические (контрольные) работы, необходимые для качественного усвоения курса. Предварительно рекомендуется осуществить допуск к этому виду занятий, проверить знания теоретического материала.	*Практическое задание*: *(Творческое задание)* -составление комплекса разминки, -придумать свою дорожку. *Теоретическое задание (устный опрос)* -Рассказать о гигиене и профилактике травматизма во время занятий на дистанционном обучении; - Правила составления танцевальных программ -Терминология вида спорта акробатический рок-н-ролл
Заключительный тест. Экзаменационные материалы, требования к уровню владения материалам.	По окончанию дистанционного обучения сдача видеоотчета своих танцевальных композиций, представленных в форме видеозаписи на электронную почту, Сферум.

	Разделы и темы	Кол-во часов			Ресурсы/ ссылки	Формы учебного материала	Формы контроля
		теория	практика	Всего			
1	Техника безопасности	30 мин	30 мин	1	Сферум	- лекция -консультация -самостоятельная работа	- устный опрос
	Терминология спорта	30 мин	30 мин	1	Сферум	- лекция -консультация -самостоятельная работа	- устный опрос
	Правила составления программ (в дуэтах)	30 мин	30 мин	1	Сферум	- лекция -консультация -самостоятельная работа	- устный опрос
2	Акробатика		6	6	Сферум - Кувырок вперед и назад -Стойка на голове и руках -Мостики из разных положений -Переворот боком -Боковое	-onlain-занятие -самостоятельная работа	-опрос -педагогическое наблюдение -творческое задание

					равновесие		
3	ОФП		7	7	Сферум	-onlain-занятие -самостоятельная работа	-педагогическое наблюдение -опрос -творческое задание
4	СТП		10	10	Сферум - Хобби-ход -Основной ход -Вращения -Дорожки -Эстрады	-onlain-занятие -самостоятельная работа	-педагогическое наблюдение -опрос -творческое задание
5	Хореография		9	9	Сферум	Видеозадание -самостоятельная работа	-Проверка видеоотчетов от учащихся
6	Контрольное занятие	-	1	1	mail.ru Сферум	-самостоятельная работа	-Проверка видеоотчетов от учащихся -Обратная связь
	Итого	**1.5**	34.5	36			

1. **Содержание курса:**

Тема 1.Техника безопасности.

Теория

Конференция на платформе Сферум. Лекция "Техника безопасности при организации дистанционных занятий" (форма одежды, прическа, организация места для занятий).

Практика

Подготовка к занятиям. Организация места для занятий. Подготовка к опросу. Опрос.

Тема 2. Терминология вида спорта «акробатический рок-н-ролл».

Теория

Конференция на платформе Сферум. Лекция –повторение.

Практика

Подготовка к устному опросу. Опрос.

Тема 3. Правила составления программ в дуэтах.

Теория

Конференция на платформе Сферум. Лекция

Практика

Подготовка к устному опросу. Опрос.

Тема 4. Акробатика.

Практика

Onlain-занятия на платформе Сферум. Улучшение выполнения, ранее изученных акробатических элементов.

Тема 5. ОФП

Практика

Выполнение упражнений, направленные на развитие физических качеств. Onlain-занятия на платформе Сферум, творческое задание (составление собственного комплекса разминки).

Тема 6. СТП

Практика

Onlain-занятия на платформе Сферум. Выполнение упражнений, направленные на усовершенствование выполнения техники ног и рук, отработка хобби-хода, основного хода, вращений, разнообразие «дорожек», отработка своих танцевальных эстрад и программ. Творческое задание (составление своих дорожек)

Тема 7. Хореография (Самостоятельное выполнения домашнего задания по видеоуроку.)

Тема 7. Контрольное занятие

Практика

По окончанию дистанционного обучения сдача видеоотчета танцевальных программ на электронную почту и Сферум.

2. Материально-техническое и организационное обеспечение (включая подробное описание необходимого технического оснащения):

Ноутбук (компьютер), программа Сферум, клавиатура, мышь, колонки (наушники), микрофон, веб-камера, музыкальный источник, гимнастический коврик, скакалка, стул.

3. Алгоритм onlain-занятия:

1этап: Приветствие, объявление темы и цели занятия;

2 этап: Разминка ОФП: бег, прыжки, упражнения в движении, махи ногами;

Специальная разминка: основные элементы;

3 этап: Освоение темы занятия, практические и теоретические умения;

4этап: Силовая подготовка;

5этап: Рефлексия, подведение итогов.

4. Методический и дидактический материалы:

4.1. Методические материалы

- Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В дистанционном курсе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. В курсе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
3. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.

4. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

- ***Дистанционные технологии*** - совокупность методов и средств обучения, обеспечивающие проведение учебного процесса на расстоянии на основе использования современных информационных и телекоммуникационных технологий.

4.2 Дидактический материал:

В обучении используются видео уроки и видеоролики, а также картинки, которые раскрывают технику выполнения различных акробатических упражнений и упражнений направленных на развитие общефизической подготовки(ОФП).

5. Правила прохождения курса:

- ✓ До начала конференции по Сферум необходимо подготовить место для занятий
- ✓ Видеокамера должна быть установлена так, чтобы ребенка было видно в полный рост
- ✓ Волосы должны быть убраны
- ✓ Одежда для занятий не должна сковывать движения ребенка (тренировочная форма)
- ✓ Микрофон во время занятий в режиме конференции необходимо отключать
- ✓ Перед выполнением акробатических упражнений, нужно выполнять разминку
- ✓ Контрольные задания сдавать не позднее текущей недели

6**. Использованная литература:**

1. Барышникова Т. – Азбука хореографии (Внимание: дети). – М., 1999.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1993.
3. Дистанционное обучение. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: Владос, 2018.
4. Морозов М.А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. – СПб.: Образование, 1992.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2000.
6. Семенов Л. Советы тренерам. Сборник упражнений и методических рекомендаций. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

7. Сергей, Главацкий und Илья Бурыкин Компьютерные технологии в системе дистанционного обучения МГУ: моногр. / Сергей Главацкий und Илья Бурыкин. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2013
8. Физическая культура. – М., Просвещение, 1998.
9. Физическое воспитание. – М., Просвещение, 1997.
10. Правила вида спорта акробатический рок-н-ролл (https://fdsarr.ru)
11. «Акробатика для всех», Сосина В.Ю, Нетоля В.А
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Суслов Ф.П, Тышлер Д.А.