

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Иркутска Средняя образовательная школа № 39
(МБОУ г. Иркутска СОШ № 39)**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по МБОУ г. Иркутска
СОШ № 39
от «30» августа 2023 г. № 114
Директор О.Г. Елясова _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Акробатический рок-н-ролл

Направленность: **спортивно-оздоровительное**

Адресат программы:
обучающиеся 1-11 классов
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Белова Кристина Викторовна

2023-2024

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- **направленность(профиль программы)** – физкультурно-спортивная

- **актуальность программы:**

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** – учащиеся начальных классов, любого роста и телосложения, имеющие желание заниматься спортом, танцевать и просто активно двигаться.

- **объем программы:** 105 часов

- **форма обучения** – групповая (теория и практика)

- **срок освоения программы** – 9 месяцев (39 недель)

- **режим занятий** – 3 раза в неделю по 1ч. 00 мин.

1.2. Цель и задачи программы:

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 10 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 9 месяцев 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.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание 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 физической культуры и спорта для укрепления здоровья.	Выносливость. Потребность физических нагрузок. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека.	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). Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения.

		Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	Упражнения с партнером.
6.	Специальная физическая подготовка	Техника выполнения базовых упражнений рок-н-ролла	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».
7.	Сдача контрольных нормативов	Требования и нормативы. Техника выполнения упражнений. Возрастные категории для девочек и мальчиков.	Упражнения: поднимание ног на шведской стенке до уровня 90 градусов, отжимания, «пистолетики», мальчикам подтягивания, девочкам «щучки», поднимание спины с прямыми руками.
8.	Основы хореографии	Изучение специальной терминологии и ее закрепление. История возникновения и развития хореографии, а также знакомство с известными хореографами России и мира.	Упражнения на обучение восприятию музыки, работа в партере: отработка упражнений на осанку, пластику, гибкость; танцевальные упражнения, составление и отработка программ.
9.	Основы акробатика	История развития акробатики и ее основные термины, чемпионы в области акробатики.	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; 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.

Используемая терминология:

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

общая физическая подготовка – 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.

1.4. 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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Оборудование и помещение:

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

3. 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.

