

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
педагогов дополнительного
образования Протокол №1
от "28" 08 2023 г

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы № 500
_____ Базина Н.Г.
Приказ № 067
от "30" 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Рок-н-ролл»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок освоения: 2 года

Составитель программы:
Екимова Лидия Владимировна,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школа № 500 Пушкинского
района Санкт-Петербурга

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: художественная

Уровень освоения программы: общекультурный

Адресат	
возраст	7-12
пол	мужской, женский
наличие базовых знаний по определённым предметам	Любой уровень подготовки
наличие специальных способностей в определённой области	нет
наличие определённой физической и практической подготовки по направлению программы	нет
физическое здоровье обучающихся (наличие/отсутствие противопоказаний, требования к физической форме)	Допуск от врача

Актуальность программы

Так как танец постоянно развивается и меняется во времени, занятие современными танцами всегда актуально. Современный танец включает в себя множество направлений, таких как Modern, Hip-Hop, House, Jazz и многие другие. И, конечно, дети стремятся овладеть всеми этими направлениями. Занятия танцами являются эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход детской энергии, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, в игре. Танец выступает также как средство массового общения воспитанников, даёт возможность содержательно провести время, познакомиться и подружиться.

Педагогическая целесообразность

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

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

Отличительные особенности (если есть)

Педагог самостоятельно решает вопрос о возможности вариативного сочетания теоретических и практических знаний и руководствуется при этом особенностями группы. Объем теоретических и практических знаний расширяется и уточняется в каждом определенном случае. Порядок освоения содержания и отводимое на него количество учебного времени устанавливается по усмотрению педагога.

Часы в рамках культурно-образовательной деятельности педагог реализует в течение всего года по своему усмотрению. Один выезд объединения в музей или на выставку в черте города – реализация 4 часов в рамках освоения темы «Культурно-образовательная деятельность».

При освоении программы возможны занятия с детьми разного возраста. В этом случае используется индивидуальный подход в работе.

Цель программы:

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

Задачи программы:

Образовательные:

- научить основам структуры танца, построения композиций;
- сформировать представления о технике современного танца.
- осуществлять общую хореографическую подготовку средствами современного танца.

Развивающие:

- развивать способности и хореографические данные детей;
- развивать творческие способности воспитанников;
- развивать физические качества детей (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость);
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений.

Воспитательные:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Воспитывать умения работать в коллективе;
- Воспитывать настойчивость, чувство прекрасного.

Общие задачи по реализации программы и ожидаемые результаты:

Задачи		Результаты	
Воспитательные	✓	Личностные	✓
Обучающие	✓	Предметные	✓
Развивающие	✓	Метапредметные	✓

Задачи по реализации программы и планируемые результаты по годам обучения:

1-й год реализации программы			
Задачи		Результаты	
Воспитательные	✓	Личностные	✓
Обучающие	✓	Предметные	✓
Развивающие	✓	Метапредметные	✓
2-й год реализации программы			
Воспитательные	✓	Личностные	✓
Обучающие	✓	Предметные	✓
Развивающие	✓	Метапредметные	✓
3-й год реализации программы			
Воспитательные	✓	Личностные	✓
Обучающие	✓	Предметные	✓
Развивающие	✓	Метапредметные	✓

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы:

- *срок реализации*: 2 года, 1 год - 144 ч., 2 год - 144 ч.
- *наполняемость групп*: 1 год- 15 человек, 2 год – 12 человек.
- *режим занятий*: 1 год - 2 раза в неделю по 2 часа, 2 год - 2 раза в неделю по 2 часа.
- *условия набора*: зачисление в объединение производится на добровольной основе.

В группы 1 года обучения принимаются все желающие.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

Режим и продолжительность занятий:

дети СТАРШЕ 10 лет: 1 занятие = 2 по 45 мин.+ 10 минут перерыв

дети МЛАДШЕ 10 лет: 1 занятие: 2 по 30 мин.+10 минут перерыв

год	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель (с учётом осенних и весенних каникул)	всего количество учебных дней за год	всего количество учебных часов	режим занятий
1-й	1 сентября	25 мая	36	72	144	
2-й	1 сентября	25 мая	36	72	144	

Кадровое обеспечение реализации программы:

Условия набора и формирования групп:

Дети от 7-12 лет

Условия набора детей с физической подготовкой и без нее.

Формирование групп зависит от подготовки детей.

Возможность и условия зачисления в группы 2 и последующего годов обучения:

Наличие специальной физической подготовки.

Формы организации деятельности обучающихся:

Формы занятий:

очная

Особенности организации образовательного процесса:

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал школы с раздевалкой для детей;
- паркетный пол, линолеум
- CD-проигрыватель
- Подборка CD-дисков с музыкой по каждой теме курса
- Наличие у детей удобной формы для занятий и удобной обуви
- Ноутбук для просмотра видеоматериалов.
- Скакалки
- Коврики

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год реализации программы

№ п/п	Название модуля/раздела/темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	4	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	18	3	15	сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	14	3	11	сдача нормативов
4	Технико-тактическое мастерство	10	2	8	опрос
5	Хореографическая подготовка	6	1	5	сдача нормативов
6	Акробатика	8	2	6	сдача нормативов
7	Контрольно-переводные нормативы	1		1	сдача нормативов
ИТОГО:		62	15	47	

2-й год реализации программы

№ п/п	Название модуля/раздела/темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	4	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	18	3	15	сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	14	3	11	сдача нормативов
4	Технико-тактическое мастерство	10	2	8	опрос
5	Хореографическая подготовка	6	1	5	сдача нормативов
6	Акробатика	8	2	6	сдача нормативов
7	Контрольно-переводные нормативы	1		1	сдача нормативов
ИТОГО:		62	15	47	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Тема 1: Вводное занятие

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

Тема 2: музыкальная грамота

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

Практика: игры на воображение и актерское мастерство под музыку.

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

Командная игра на улучшение музыкальности и слуха у детей.

Тема 3: физическая подготовка (ОФП и СФП)

Теория. Объяснение общих и специальных физических упражнений .

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

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

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах.
- приседания на двух ногах с грузом на плечах.
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
- толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере).
- разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере).
- сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере).
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.
- поднимание ног лежа на животе.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.
- поднимание ног лежа на спине.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
- поднимание ног в положении виса.
- удержание позы «уголок» в положении виса.
- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
- лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость

- бег на длинные дистанции,
- бег на коньках в течение определенного времени,
- переменный бег.
- Прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости

- Челночный бег
- Упражнения с резиной
- Метание

Упражнения на развитие прыгучести

- заскоки на скамейку
- соскоки со скамьи
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием;
- без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
- упражнения со скакалкой

Упражнения на развитие гибкости

- наклоны
- махи ногами
- выпады
- мосты
- складки ноги вместе, врозь
- лягушки
- бабочки
- шпагаты

Тема 4: основы акробатики

Теория: Основные элементы акробатики. Терминология. Анатомические и физиологические основы движения.

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

- кувырки - вперед и назад;
- в длину, высокий кувырок, кувырок прыжком (полет кувырок);
- кувырки вперед и назад – ноги врозь и согнувшись;
- кувырки в различных соединениях;
- перекаты;
- стойки – на лопатках (березка), на голове, на руках (со страховкой);
- мост;
- переворот боком (колесо) и другие перевороты.
- изученные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые, и временные параметры движения.
- (сальто вперед и назад; рондад – сальто назад; переворот – сальто вперед; рондад – фляк-сальто и др.)

Тема 5: основы хореографии

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

Практика:

- упражнения на постановку корпуса.
- Первая и вторая позиции ног, подготовительные положения.
- Первая, вторая и третья позиции рук.
- Переходы из одной позиции в другую.
- «Деми пиле» по двум позициям.
- «Батман тандю» в сторону.
- Подскоки по кругу и на месте.
- Танец «Карусель» для отработки подскоков. Боковой галоп.
- Прыжки маленькие и большие по 1 и 6 позиции.
- Упражнения на укрепление мышечного корсета спины.
- Упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу).

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

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

Теория :рассказ и наглядный показ, использование видеоматериала. Основы выполнения элементов рок-н-ролла. В основе танцевания акробатического рок-н-ролла используются прыжковые движения. Характер их исполнения соответствует пружинке, то есть постоянное releve на полупальцах слегка касаясь пола. Конкурсный ход (основной ход) состоит из Кик-Бол-Ченч и Кик-Степа.

Практика:

Выполнение базовых элементов и смен:

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

Выполнение элементов:

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

Тема 7: Постановочная и репетиционная деятельность

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

Практика: постановка соревновательных программ и показательных номеров.

Изучение и отработка отдельных частей программы.

Изучение движений в различных комбинациях.

Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера.

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

Тема 8: Концертно-исполнительская деятельность.

Практика: Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных Фестивалях: «Мой Санкт-Петербург», «Звонок», «Салют, Победа!» семинаров.

Теория: Просмотр видеоматериалов.

9. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов по знаниям, полученным учащимися за год.

Практика: Репетиции. Участие в концертной деятельности. Прослушивание аудиозаписей, обсуждение выступлений, награждение участников.

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Тема 1: Занятие на повторение

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Организационные моменты.

Тема 2: Музыкальная грамота

Теория: Формирование умения понимать музыку. Понятия: характер музыки, метр, ритм, темп, тихо - громко

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

Тема 3: Физическая подготовка (ОФП и СФП)

Теория: Объяснение общих и специальных физических упражнений .

Практика:

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах.
- приседания на двух ногах с грузом на плечах.
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
- толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере).
- разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере).
- сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере).
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.
- поднимание ног лежа на животе.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

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

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.
- поднимание ног лежа на спине.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
- поднимание ног в положении виса.
- удержание позы «уголок» в положении виса.
- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
- лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость

- бег на длинные дистанции,
- бег на коньках в течение определенного времени,
- переменный бег.
- Прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости

- Челночный бег
- Упражнения с резиной
- Метание

Упражнения на развитие прыгучести

- заскоки на скамейку
- соскоки со скамьи
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием;
- без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
- упражнения со скакалкой

Упражнения на развитие гибкости

- наклоны
- махи ногами
- выпады
- мосты
- складки ноги вместе, врозь
- лягушки
- бабочки
- шпагаты

Тема 4: Полу-акробатические и акробатические элементы в паре(1,2,3 категории сложности)

Теория: объяснить правильную позицию каждой из сторон в паре, Значение чувства ответственности друг перед другом в процессе исполнения акробатических элементов

Практика: Освоение акробатических элементов:

- группировка,
- перекаты,
- разновидности кувырков,
- мост,
- стойка на лопатках (березка),
- шпагаты,
- стойка на голове,
- стойка на руках с опорой и без,
- разновидности складок,
- колеса,
- рондад.

Освоение полуакробатических и акробатических элементов в паре (1,2,3 категории сложности):

- лассо;
- по лассо;
- тоте-фрау;
- тоте-мен;
- проходы и проезды под ногами;
- седы на колени;
- прыжок ноги врозь;
- сед углом на руки;
- сед на бедра;
- колодец;
- свечка в группировке (бомбочка);
- вертушка;
- полувиклер;
- прыжок через руку;
- тарелка*;
- качели;
- свечка ;

и акробатические элементы третьей категории сложности:

- переворот через плечо;
- переворот через руку;
- мюнхен;
- детское сальто;
- штурвал;
- сход с плеч.
- боковой тодес;
- переворот через спину;
- рондад поддержка;
- саги;
- поддержка под бедро;
- волентино;
- форель;
- сальто в руках партнера;
- столик*;
- виклер*;
- тодес (горизонтальный/вертикальный)
- лошадка (обычная, маховая)
- сальто назад/вперед через партнера в контакте;

- стульчик;
- кугель*;
- дюлейн*;
- солнце*.

Тема 5: Хореография, Современные танцевальные направления (хип-хоп, нью-стайл, модерн)

Теория: Основы классического танца. Понятие опорной и рабочей ноги. Понятие полупальца, баланса. Ориентация в пространстве. Положение точек зала. Ознакомление с историей развития современных танцевальных направлений. Основные понятия, терминология.

Практика: Изучение пятой позиции ног. «Батман жетэ». «Батман тандю» вперед и назад. Полный «Ронд» к себе и от себя. «Батман релевелянд». Вращение по точкам вправо и влево. Подъемы и снижения на стопе. Движения по кругу и по диагонали. Упражнения на постановку корпуса. Разучивание поклонов. Выполнение упражнений на растяжку (лежа на животе, сидя на полу). Танец « хип-хоп», Танец «нью-стайл», Танец « модерн»
Изучение различных связок современных танцевальных направлений.

Тема 6: Базовые элементы и смены рок-н-ролла

Теория: объяснение правильной позиции каждой из сторон в паре. Основное требование – чувствовать ритм (музыку). Важность попадания движений основного хода в соответствующие акценты и умения самостоятельно начинать танец в соответствии с этим требованием. Понятие «резкость и четкость движений» при выполнении фигур.

Практика: Разучивание элементов и смен:

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

Выполнение:

- основной ход без партнера;
- основной ход в паре;
- основной ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками.

Тема 7: Постановочная и репетиционная деятельность

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

Практика: постановка соревновательных программ и показательных номеров. Изучение и отработка отдельных частей программы. Изучение движений в различных комбинациях. Изучение и отработка акробатических и полуакробатических элементов в паре. Подбор музыкального сопровождения и состава участников на различные танцевальные номера. Повторение и закрепление движений, отработка четкости и слаженности в исполнении танцев.

Тема 8: Концертно-исполнительская деятельность.

Практика: Участие в соревнованиях, концертах творческих коллективов, школьных Фестивалях: «Мой Санкт-Петербург», «Звонок», «Салют, Победа!» семинаров.

Теория: Просмотр видеоматериалов.

9. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов по программе.

Практика: Прослушивание аудиозаписей, обсуждение выступлений, награждение участников.

ВИДЫ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

вид контроля	периодичность	форма контроля
Текущий	04.09.2018	✓
Промежуточный	14.01.2019	✓
Итоговый	23.05.2019	✓

Разработчиком средств контроля является Екимова Лидия Владимировна (в качестве средств контроля используются текущая ,промежуточная и итоговая аттестация).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	час	тема занятия	дата проведения	
			по плану	по факту
1.	1.	Вводное занятие . Инструктаж.	1 неделя	
	2.	Вводное занятие . Инструктаж.	1 неделя	
2.	3.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	1 неделя	
	4.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	1 неделя	
3.	5.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	2 неделя	
	6.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	2 неделя	
4.	7.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	2 неделя	
	8.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	2 неделя	
5.	9.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	3 неделя	
	10.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	3 неделя	
6.	11.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	3 неделя	
	12.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	3 неделя	
7.	13.	Музыкальная грамота Общефизическая подготовка	4 неделя	
	14.	Музыкальная грамота. Общефизическая подготовка	4 неделя	
8.	15.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	4 неделя	
	16.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	4 неделя	
9.	17.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	5 неделя	
	18.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	5 неделя	
10.	19.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	5 неделя	
	20.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	5 неделя	
11.	21.	Общефизическая подготовка .Специальная	6 неделя	

		физическая подготовка		
	22.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	6 неделя	
12.	23.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	6 неделя	
	24.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	6 неделя	
13.	25.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	7 неделя	
	26.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	7 неделя	
14.	27.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	7 неделя	
	28.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	7 неделя	
15.	29.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	8 неделя	
	30.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	8 неделя	
16.	31.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	8 неделя	
	32.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	8 неделя	
17.	33.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	9 неделя	
	34.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	9 неделя	
18.	35.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	9 неделя	
	36.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	9 неделя	
19.	37.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	10 неделя	
	38.	Музыкальная грамота .Общефизическая подготовка	10 неделя	
20.	39.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	10 неделя	
	40.	Общефизическая подготовка.Специальная физическая подготовка	10 неделя	
21.	41.	Специальная физическая подготовка.Простейшие акробатические элементы	11 неделя	
	42.	Специальная физическая подготовка.Простейшие акробатические элементы	11 неделя	
22.	43.	Специальная физическая подготовка.Простейшие акробатические элементы	11 неделя	
	44.	Специальная физическая подготовка.Простейшие акробатические элементы	11 неделя	
23.	45.	Специальная физическая	12 неделя	

		подготовка.Простейшие акробатические элементы		
	46.	Специальная физическая подготовка.Простейшие акробатические элементы	12 неделя	
24.	47.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография	12 неделя	
	48.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография	12 неделя	
25.	49.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография	13 неделя	
	50.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография	13 неделя	
26.	51.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография	13 неделя	
	52.	Простейшие акробатические элементы Базовая Хореография	13 неделя	
27.	53.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	14 неделя	
	54.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	14 неделя	
28.	55.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	14 неделя	
	56.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	14 неделя	
29.	57.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	15 неделя	
	58.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	15 неделя	
30.	59.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	15 неделя	
	60.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	15 неделя	
31.	61.	Общезфизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	16 неделя	
	62.	Общезфизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	16 неделя	
32.	63.	Общезфизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	16 неделя	
	64.	Общезфизическая подготовка Специальная физическая подготовка	16 неделя	
33.	65.	Общезфизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	17 неделя	

	66.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	17 неделя	
34.	67.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	17 неделя	
	68.	Простейшие акробатические элементы Базовая Хореография Танцевальные связки современных танцев Работа рук	17 неделя	
35.	69.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	18 неделя	
	70.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Работа рук	18 неделя	
36.	71.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	18 неделя	
	72.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	18 неделя	
37.	73.	Специальная физическая подготовка.Простейшие акробатические элементы	19 неделя	
	74.	Специальная физическая подготовка.Простейшие акробатические элементы	19 неделя	
38.	75.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	19 неделя	
	76.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	19 неделя	
39.	77.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	20 неделя	
	78.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	20 неделя	
40.	79.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	20 неделя	
	80.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	20 неделя	
41.	81.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	21 неделя	
	82.	Общефизическая подготовка .Специальная физическая подготовка	21 неделя	
42.	83.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	21 неделя	
	84.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	21 неделя	
43.	85.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	22 неделя	

	86.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	22 неделя	
44.	87.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	22 неделя	
	88.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	22 неделя	
45.	89.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	23 неделя	
	90.	Простейшие акробатические элементы Базовая Хореография Танцевальные связки современных танцев	23 неделя	
46.	91.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	23 неделя	
	92.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	23 неделя	
47.	93.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	24 неделя	
	94.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	24 неделя	
48.	95.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	24 неделя	
	96.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	24 неделя	
49.	97.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	25 неделя	
	98.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	25 неделя	
50.	99.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	25 неделя	
	100.	Простейшие акробатические элементы.Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев	25 неделя	
51.	101.	Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	26 неделя	
	102.	Базовая Хореография.Танцевальные связки современных танцев.Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	26 неделя	
52.	103.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	26 неделя	
	104.	Основные движения акробатического рок-н-	26 неделя	

		ролла.Работа рук		
53.	105.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	27 неделя	
	106.	Основные движения акробатического рок-н-ролла.Работа рук	27 неделя	
54.	107.	Хобби ход. Основной ход	27 неделя	
	108.	Хобби ход. Основной ход	27 неделя	
55.	109.	Хобби ход. Основной ход. Вариации	28 неделя	
	110.	Хобби ход. Основной ход. Вариации	28 неделя	
56.	111.	Вращения. Основной ход	28 неделя	
	112.	Вращения. Основной ход	28 неделя	
57.	113.	Хобби ход. Основной ход, Вариации	29 неделя	
	114.	Хобби ход. Основной ход, Вариации	29 неделя	
58.	115.	Вращения. Основной ход	29 неделя	
	116.	Вращения. Основной ход	29 неделя	
59.	117.	Основной ход. Базовые смены	30 неделя	
	118.	Основной ход. Базовые смены	30 неделя	
60.	119.	Основной ход. Базовые смены	30 неделя	
	120.	Основной ход. Базовые смены	30 неделя	
61.	121.	Закрепить методику исполнения Повторение и закрепление базовых элементов.	31 неделя	
	122.	Закрепить методику исполнения Повторение и закрепление базовых элементов.	31 неделя	
62.	123.	Начало программы, вступление.	31 неделя	
	124.	Начало программы, вступление.	31 неделя	
63.	125.	Начало программы, вступление.	32 неделя	
	126.	Начало программы, вступление.	32 неделя	
64.	127.	Основная часть программы.	32 неделя	
	128.	Основная часть программы.	32 неделя	
65.	129.	Основная часть программы.	33 неделя	
	130.	Основная часть программы.	33 неделя	
66.	131.	Заключительная часть программы, финал.	33 неделя	
	132.	Заключительная часть программы, финал.	33 неделя	
67.	133.	Отработка и детальный разбор номера.	34 неделя	
	134.	Отработка и детальный разбор номера.	34 неделя	
68.	135.	Работа над эмоциональной передачей.	34 неделя	
	136.	Работа над эмоциональной передачей.	34 неделя	
69.	137.	Отработка всей программы.	35 неделя	
	138.	Отработка всей программы.	35 неделя	
70.	139.	Отработка всей программы.	35 неделя	
	140.	Отработка всей программы.	35 неделя	
71.	141.	Отчётный концерт ОДОД.	36 неделя	
	142.	Отчётный концерт ОДОД.	36 неделя	
72.	143.	Итоговое повторение.	36 неделя	
	144.	Итоговое повторение.	36 неделя	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение, 1997.

2. Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл. -Харьков.: Основа, 1999.
3. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 6-10 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. - М.: Типография фирмы "Аякс-Н", 1996.
4. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций.-М.: ФиС, 2004.
5. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
6. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 2004.
7. Филин В.П. Тренировка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2000г.

Для детей:

1. Искусство (газета издательского дома «Первое сентября»), 2008.
2. Аргументы и факты детям (Детская энциклопедия. Познавательный журнал для девочек и мальчиков), М., 2007-08.