

Казённое санаторное общеобразовательное учреждение
Омской области для детей, нуждающихся в длительном лечении
«Красноярская лесная школа»

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.
школа»



«Утверждаю»
Директор КСОУ «Красноярская лесная

И. Н. Федоренко
2021 года

Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивные танцы»
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 7-17 лет
Трудоемкость программы: 1 год (68 часов)
Форма обучения: очная
Уровень сложности содержания: базовый

Автор-составитель: Шефер Оксана Юрьевна,
педагог дополнительного образования

с. Красноярка, 2021г.

Информационная карта по программе

1. Направленность: физкультурно-спортивная
2. Клубок: «Спортивные танцы»
3. Ф.И.О. педагога: Шефер Оксана Юрьевна
4. Вид программы: модифицированная
5. Тип программы: общеобразовательная
6. Целевая установка: познавательная
7. Уровень усвоения: общекультурный
8. Образовательная область: спорт
9. Возрастной диапазон: 7 - 17 лет
10. Форма организации образовательного процесса: групповая
11. Срок реализации: 3 года
12. По характеру: ознакомительная, репродуктивная

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «**Спортивные танцы**» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:
 - от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 - от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
 - от 09 марта 2004 года № 1312 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО БАЗИСНОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА И ПРИМЕРНЫХ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
 - от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”
 - от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» санитарные правила СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г.
- Положение о рабочей программе учебного курса, предмета с изменениями КСОУ «Красноярская лесная школа» от 13.06.2017

Программа является **модифицированной** и разработана с учетом **требований профессионального стандарта**, предназначена для реализации новых федеральных образовательных стандартов в детских объединениях учреждений дополнительного образования детей, общеобразовательных школах, где созданы условия для полноценных занятий по данному направлению.

Программа «Спортивные танцы» направлена на организацию внеурочной деятельности детей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна:

Занятия спортом, в частности танцевальными видами спорта, помимо укрепления мышечных тканей и развития

двигательных рефлексов, способствует формированию у ребенка волевых качеств, так необходимых в дальнейшей жизни: терпеливость и устранение сомнений в своих собственных силах, целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, собранность, настойчивость, самоконтроль.

Данная дополнительная общеобразовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники **спортивного рок-н-ролла** (далее – **СРР**), **танцевальной аэробики** (далее – **ТА**), что помогает добиться у детей достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей.

Актуальность программы основывается на интересе, потребностях учащихся и их родителей.

В современной России проблема занятости детей и юношества, воспитание здорового и духовно и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовые занятия в системе дополнительного образования, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время детей, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств.

Спортивные танцы повышают запас двигательных навыков, формируют правильную осанку, развивают координацию, что позволяет детям получить хорошую физическую подготовку, научиться владеть своим телом.

Педагогическая целесообразность данной программы является в содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, формированию характера.

Цель программы – повысить уровень двигательной активности детей средствами спортивных танцев.

Задачи программы:

Образовательные:

Заинтересовать и приобщить детей к систематическим активным занятиям;

формировать у детей музыкально-ритмические навыки;

формировать навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

организовать процесс постановочной работы и концертной деятельности.

Развивающие:

Обогатить двигательный опыт детей за счет изучения избранных двигательных направлений, использовать их в качестве средств укрепления здоровья;

развивать чувство ритма и музыкальность,

развивать моторно-двигательную и логическую память;

развивать опорно-двигательную систему обучающихся;

развивать художественно-эстетический вкус

Воспитательные:

Сформировать надежные межличностные отношения в детском коллективе и научить работать в команде;
развить нравственно-волевые качества каждого ребенка.
создать базу для творческого мышления детей.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- Изучить базовую технику СРР (хобби – ход) и технику базовых шагов ТА;
- Изучить технику выполнения **общих развивающих и специально развивающих упражнений** (далее - ОРУ и СРУ).

Развивающие:

- Развить физические качества (гибкость, выносливость, сила, быстрота движений, ловкости (координация, равновесие));
- Развить чувство ритма.

Воспитательные:

- Сформировать межличностные отношения в детском коллективе;
- Сформировать мотивацию к активным занятиям.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- Изучить технику танцевания аэробных связок и танцевальных композиций.

Развивающие:

- Развить физические качества (гибкость, выносливость, сила, быстрота движений, ловкости (координация, равновесие));
- Развить танцевальность, музыкальность и свободу движений.

Воспитательные:

- Сформировать мотивацию к активным систематическим занятиям.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- Совершенствовать технику танцевания аэробных связок и танцевальных композиций с целью регулярных выступлений перед публикой

Развивающие:

- Развить физические качества (гибкость, выносливость, сила, быстрота движений, ловкости (координация, равновесие));
- Развить свободу движений, эмоциональность выступлений.

Воспитательные:

- Сформировать нравственно – волевые качества (настойчивость в достижении цели, выдержка, терпение). Таким образом, в результате реализации программы необходимо повлиять на всестороннее гармоничное развитие организма детей по средствам спортивных танцев, заинтересовать и приобщить их к систематическим активным занятиям, заложить основы развития волевых качеств детей.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии детей. Так в первый год на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, целенаправленно развиваются физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий). Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки. Также проводится планомерная подготовка детей к регулярным выступлениям.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выступления перед общественностью (концерты и отчетные мероприятия), а также сдача промежуточных тестирований.

Адресатом программы являются дети 7 – 17 лет независимо от физической подготовки, но с медицинским допуском до занятий спортом на основании медико-психологических характеристик.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – занятия проводятся в трех возрастных группах с 7 до 10 лет, с 11 до 13 лет, с 14 до 17 лет, общее количество часов в год – 70 часа по каждой группе, общее количество часов за 3 года – 210 часов, 2 часа в неделю, продолжительность занятия - 45 минут.

Ожидаемые результаты:

Итогами реализации дополнительной общеобразовательной программы являются полученные знания, умения и навыки, а также проявление нравственно-волевых черт характера (необходимых в жизни для решения социально и лично-значимых проблем), которые обучающиеся демонстрируют на открытых уроках, на праздничных концертах и в повседневном учебном процессе.

Личностные:

1. Ответственно относиться к своему делу, вести себя в коллективе на основе определенного поведения, основанном на понятии «дружба».
2. Осознавать, исследовать и принимать жизненные ценности.
3. Ориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках.
4. Выработка жизненной позиции в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего.

Метапредметные:

Регулятивные

1. Рационально организовывать свое время.
2. Находить рациональные способы работы.
3. Описывать желаемый результат.
4. Осуществлять взаимопроверку.

Познавательные

1. Выделять и формулировать проблему.
2. Решать задачу/проблему разными способами и выделять наиболее оптимальный вариант решения.
3. Реализовывать свой творческий потенциал.

Коммуникативные

1. Ориентироваться в правах и обязанностях как член коллектива.
2. Работать в группе.
3. Вносить вклад в совместные действия.

Предметные:

знать:

1. Правила безопасного поведения на занятиях.
2. Требования организации занятий.
3. Правила безопасного поведения в поездках и на соревнованиях.

уметь:

1. Использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.
2. Выполнять комплексы ОРУ и СРУ.
3. Двигаться в задаваемом ритме и стиле.
4. Исполнять танцевальные композиции.
5. Владеть базовыми прыжками через скакалку.
6. Иметь представление о базовой технике СРР.

Формы проведения итогов.

В рамках реализации программы используется педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов.

Педагогическая диагностика обучения проводится в соответствии с изучаемыми разделами программы «Спортивные танцы», педагогическая диагностика воспитания и развития в соответствии с поставленными задачами. Результаты обучения, воспитания и развития фиксируются в журналах в соответствии с разработанной диагностической картой.

Основные виды педагогической диагностики – отчетные мероприятия, концерты для общественности.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
		теория	практика	
1	Введение в образовательную программу, техника безопасности на занятиях	1	-	Педагогическое наблюдение, устный опрос
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка Тема № 2.1. ОФП Тема № 2.2. СФП	4	13	Практическое занятие, педагогическое наблюдение, контрольное задание
3	Танцевальная аэробика Тема № 3.1. Танцевальная разминка Тема № 3.2 Разучивание танцевальных аэробных связок и танцевальных композиций	1	29	Практическое занятие, отчетное выступление, контрольное задание
4	Танцевальная техника СРР Тема № 4.1. Базовая танцевальная техника СРР	2	18	Практическое занятие, отчетное выступление, контрольное задание
5	Промежуточное тестирование	-	1	Соревнование
6	Итоговое занятие (отчетное выступление)	-	1	Концерт
Итого:		8	62	

Второй год обучения

№п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
		теория	практика	
1	Введение в образовательную программу, техника безопасности на занятиях	1	-	Педагогическое наблюдение, устный опрос
	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка Тема № 2.1 ОФП Тема № 2.2 СФП	4	13	Практическое занятие, контрольное занятие
	Танцевальная аэробика	6	44	Практическое занятие,

	Тема № 3.1 Танцевальная разминка Тема № 3.2 Совершенствование базовых шагов ТЭ Тема № 3.3 Разучивание танцевальной аэробной связки Тема № 3.4 Разучивание и отработка танцевальной композиции			отчётное выступление, контрольное задание
	Зачет по ОФП и СФП	-	1	Соревнование
	Итоговое занятие (отчетное выступление)	-	1	Концерт
Итого:		11	59	

Третий год обучения

№п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
		теория	практика	
1	Введение в образовательную программу, техника безопасности на занятиях	1	-	Педагогическое наблюдение, устный опрос
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка Тема № 2.1. ОФП Тема № 2.2. СФП	4	13	Практическое занятие, педагогическое наблюдение, контрольное задание
3	Танцевальная аэробика Тема № 3.1. Танцевальная разминка Тема № 3.2. Разучивание танцевальной аэробной связки Тема № 3.3. Разучивание и отработка танцевальной композиции Тема № 3.4. Проведение танцевальных зарядок	5	45	Практическое занятие, отчётное выступление, контрольное задание
4	Зачет по ОФП и СФП	-	1	Соревнование
5	Итоговое занятие (отчетное выступление)	-	1	Концерт
Итого:		10	60	

**Календарно-тематический план.
Первый год обучения.**

№п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Количество часов	Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
Раздел I. Введение (1ч)					
1			Введение. Инструктаж по ТБ.	1	Педагогическое наблюдение, устный опрос
Раздел II. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (17 ч)					
2			Общая физическая подготовка. Инструктаж по технике выполнения ОРУ.	1	Педагогическое наблюдение
3			Общеразвивающие упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
4 - 9			ОФП: упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	Практическое занятие
10			Сдача нормативов.	1	Контрольное задание
11			Специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике выполнения СРУ.	1	Педагогическое наблюдение
12			Общеразвивающие упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
13 -17			СФП: упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	Практическое занятие
18			Сдача нормативов.	1	Контрольное задание
Раздел III. Танцевальная аэробика (30ч)					
19			Введение. История развития спортивной аэробики.	1	Педагогическое наблюдение
20			Изучение базовых шагов ТА.	1	Практическое занятие

			Обычная ходьба (March)		
21			Изучение базовых шагов ТА. Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	1	Практическое занятие
22			Изучение базовых шагов ТА. V-шаг (V-Step)	1	Практическое занятие
23			Изучение базовых шагов ТА. Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)	1	Практическое занятие
24			Изучение базовых шагов ТА. Скрестный шаг (Cross-Step)	1	Практическое занятие
25			Изучение базовых шагов ТА. Выставление ноги на носок (Push Touch)	1	Практическое занятие
26			Изучение базовых шагов ТА. Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig)	1	Практическое занятие
27			Изучение базовых шагов ТА. Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open Step, Plie Touch)	1	Практическое занятие
28			Изучение базовых шагов ТА. Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Up)	1	Практическое занятие
29			Изучение базовых шагов ТА. Поднимание прямых ног (Leg Lift)	1	Практическое занятие
30			Изучение базовых шагов ТА. Кик (Kick)	1	Практическое занятие

31			Изучение базовых шагов ТА. Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Leg Curl)	1	Практическое занятие
32			Изучение базовых шагов ТА. Приставной шаг (Step Touch)	1	Практическое занятие
33			Изучение базовых шагов ТА. Приставной шаг с полуприседом (Squat)	1	Практическое занятие
34			Изучение базовых шагов ТА. Приседание (Plie)	1	Практическое занятие
35			Изучение базовых шагов ТА. Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine)	1	Практическое занятие
36			Изучение базовых шагов ТА. Выпад (Lunge)	1	Практическое занятие
37			Изучение базовых шагов ТА. Мамбо (Mambo)	1	Практическое занятие
38			Изучение базовых шагов ТА. Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)	1	Практическое занятие
39			Изучение базовых шагов ТА. Бег (Jogging)	1	Практическое занятие
40			Изучение базовых шагов ТА. Скачки с одной ноги на две (Chasse)	1	Практическое занятие
41			Изучение базовых шагов ТА. Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack), а также модификации этих шагов с использованием различных движений рук.	1	Практическое занятие
42-47			Показа тельные выступления: постановка группового	1	Практическое занятие

			номера.		
48			Отчётное выступление.	1	Отчётное выступление, контрольное задание.
Раздел IV. Танцевальная техника СРР (20ч)					
49			Базовая танцевальная техника СРР. Введение. История спортивного рок-н-ролла.	1	Педагогическое наблюдение
50			Основная техника СРР.	1	Педагогическое наблюдение
51			Изучение базовых шагов СРР. Базовые положение стоп.	1	Практическое занятие
52			Изучение базовых шагов СРР. Базовые положения ног.	1	Практическое занятие
53			Изучение базовых шагов СРР. Базовые прыжки.	1	Практическое занятие
54			Изучение базовых шагов СРР. Базовые движения ногами.	1	Практическое занятие
55			Изучение базовых движений руками в СРР. Базовые положение рук.	1	Практическое занятие
56			Изучение базовых движений руками в СРР. Базовые движения рук.	1	Практическое занятие
57-67			Показа тельные выступления: постановка группового номера.	1	Практическое занятие
68			Отчётное выступление.	1	Отчетное выступление, контрольное задание
Раздел V. Промежуточное тестирование (1ч)					
69			Проверка приобретенных навыков и умений по II и III	1	Соревнования

			разделам.		
Раздел VI. Итоговое занятие (1ч)					
70			Демонстрация пройденного материала по II-III разделу. Подведение итогов. Награждение.	1	Концерт

**Календарно-тематический план
Второй год обучения.**

№п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Количество часов	Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
Раздел I. Введение (1ч)					
1			Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	Педагогическое наблюдение, устный опрос
Раздел II. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (17 ч)					
2			Общая физическая подготовка. Инструктаж по технике выполнения ОРУ.	1	Педагогическое наблюдение
3			Общеразвивающие упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
4 - 9			ОФП: упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	Практическое занятие
10			Сдача нормативов.	1	Контрольное задание
11			Специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике выполнения СРУ.	1	Педагогическое наблюдение
12			Общеразвивающие упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
13 - 17			СФП: упражнение на развитие силы, быстроты,	1	Практическое занятие

			выносливости.		
18			Сдача нормативов.	1	Контрольное задание
Раздел III. Танцевальная аэробика (50ч)					
19			Введение. История развития спортивной аэробики.	1	Педагогическое наблюдение
20			Танцевальная разминка.	1	Педагогическое наблюдение
21			Совершенствование базовых шагов ТА.	1	Педагогическое наблюдение
22 - 32			Многократное повторение базовых шагов ТА.	1	Практическое занятие
33			Разучивание танцевальной аэробной связки.	1	Педагогическое наблюдение
34 - 44			Разучивание аэробных связок с использованием базовых шагов ТА.	1	Практическое занятие
45			Разучивание и отработка танцевальной композиции.	1	Педагогическое наблюдение
46 - 56			Разучивание схемы танцевальных композиций.	1	Практическое занятие
57 - 67			Показательные выступления: постановка группового номера.	1	Практическое занятие
68			Отчётное выступление.	1	Отчетное выступление, контрольное задание
Раздел IV. Зачет по ОФП и СФП (1ч)					
69			Зачет по ОФП и СФП	1	Соревнование
Раздел V. Итоговое занятие (1ч)					
70			Отчётное выступление	1	Концерт

**Календарно-тематический план
Третий год обучения.**

№п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Количество часов	Форма аттестации (промежуточной, итоговой)
Раздел I. Введение (1ч)					
1			Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	Педагогическое наблюдение, устный опрос
Раздел II. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (17 ч)					
2			Общая физическая подготовка. Инструктаж по технике выполнения ОРУ.	1	Педагогическое наблюдение
3			Общеразвивающие упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
4 - 9			ОФП: упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	Практическое занятие
10			Сдача нормативов.	1	Контрольное задание
11			Специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике выполнения СРУ.	1	Педагогическое наблюдение
12			Общеразвивающие упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
13 - 17			СФП: упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	Практическое занятие
18			Сдача нормативов.	1	Контрольное задание
Раздел III. Танцевальная аэробика (50ч)					
19			Введение. Техника безопасности.	1	Педагогическое наблюдение
20			Танцевальная разминка.	1	Педагогическое наблюдение

21-31			Выполнение комплекса ритмических движений на базе шагов ТЭ, направленных на разогрев мышц тела.	1	Практическое занятие
32			Разучивание танцевальной аэробной связки.	1	Педагогическое наблюдение
33-34			Разучивание аэробных связок с использованием модифицированных шагов ТА.	1	Практическое занятие
35			Разучивание и отработка танцевальной композиции.	1	Педагогическое наблюдение
36-46			Разучивание схемы танцевальных композиций.	1	Практическое занятие
47			Проведение танцевальных зарядок.		Педагогическое наблюдение
48-50			Приобщение на собственной примере учащихся школы к активным занятиям		Практическое занятие
51-67			Показательные выступления: постановка группового номера.	1	Практическое занятие
68			Отчётное выступление.	1	Отчетное выступление, контрольное задание
Раздел IV. Зачет по ОФП и СФП (1ч)					
69			Зачет по ОФП и СФП	1	Соревнование
Раздел V. Итоговое занятие (1ч)					
70			Отчётное выступление	1	Концерт

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (70 часов).

1. Введение в программу, техника безопасности на занятиях (1 час).

Теория: Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила поведения по отношению к педагогу и окружающим детям, необходимая спортивная форма и обувь, внешний вид на занятиях. Правила техники безопасности.

2. Общая и специальная физическая подготовка (17 часов). Тема № 2.1. Общая физическая подготовка

(далее – ОФП) *Теория:* Инструктаж по технике выполнения ОРУ.

Практика: Ходьба с различными заданиями, беговые перемещения, строевые упражнения, подвижные игры и музыкальные игры, выполнение общих разминочных движений для всех групп мышц.

Тема № 2.2. Специальная физическая подготовка (далее – СФП)

Теория: Инструктаж по технике выполнения СРУ.

Практика: Выполнение СРУ на развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, координации, прыгучести.

3. Танцевальная аэробика (30 часов).

Тема № 3.1. Танцевальная разминка

Практика: Выполнение комплекса ритмических движений для развития чувства ритма, упражнений на координацию, формированию правильной осанки, танцевальные движения на развитие и разогрев различных групп мышц, а также изучение базовых шагов ТА:

Обычная ходьба (March),

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle), V-шаг (V-Step),

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn), Скрестный шаг (Cross-Step),

Выставление ноги на носок (Push Touch),

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig), Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open Step, Plie Touch),

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Up), Поднимание прямых ног (Leg Lift),

Кик (Kick),

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Leg Curl), Приставной шаг (Step Touch),

Приставной шаг с полуприседом (Squat), Приседание (Plie),

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine), Выпад (Lunge),

Мамбо (Mambo),

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Бег (Jogging),

Скачки с одной ноги на две (Chasse),

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack), а также модификации этих шагов с использованием различных движений рук.

4. Танцевальная техника спортивного рок-н-ролла (20 часов).

Тема № 4.1. Базовая танцевальная техника СРР

Теория: базовые положение стоп (1-ая, 2-ая, 6-ая позиции, исходное положение стоп в СРНР), базовые положения ног (поджим, сет, захлест, выпад), базовые прыжки (на двух ногах, одной ноге), базовые движения ногами (пружинка, поджим, бросок, сет, захлест, выпад, хобби ход), базовые положение рук (исходное, в стороны, наверху, внизу, правая и левые диагонали), базовые движения рук (наверх, вниз, в стороны, в диагональ, по кругу).

Практика: исполнение базовой танцевальной техники СРР под счет имузыкальное сопровождении по отдельным фазам.

5. Промежуточное тестирование (1 час).

Практика: Проверка приобретенных навыков и умений по III и IV разделам.

6. Итоговое занятие (1 час).

Практика: Демонстрация пройденного материала по III и IV разделу.

Подведение итогов. Награждение.

Второй год обучения (70 часов).

1. Введение в программу, техника безопасности на занятиях (1 час)

Теория: Основные положения техники безопасности на занятиях.

Основные разделы программы второго года обучения.

2. Общая и специальная физическая подготовка (17 часов).

Тема № 2.1 ОФП

Теория: Техника выполнения ОРУ.

Практика: Ходьба и бег с различными заданиями, подвижные игры. Тема № 2.2 СФП

Теория: Техника выполнения СРУ в парах и индивидуально.

Практика: комплексы СРУ для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук в парах, комплексы СРУ на развитие гибкости тела и формирования правильной осанки, а также для укрепления стопы.

3. Танцевальная аэробика (50 часов).

Тема № 3.1. Танцевальная разминка.

Теория: Музыкальность. Техника выполнения движений под музыку.

Практика: выполнение комплекса ритмических движений на базешагов ТЭ, направленных на разогрев мышц тела.

Тема № 3.2. Совершенствование базовых шагов ТА *Практика:* многократное повторение базовых шагов ТА.

Тема № 3.3. Разучивание танцевальной аэробной связки

Теория: Музыкальность. Техника выполнения движений под музыку.

Практика: Разучивание аэробных связок с использованием базовых шагов ТА.

Тема № 3.3. Разучивание и отработка танцевальной композиции.

Теория: Техничность, музыкальность и правильность выполнения движений в соответствии с выбранным танцевальным стилем.

Практика: Разучивание схемы танцевальных композиций.

4. Промежуточное тестирование (1 час).

Практика: Проверка приобретенных навыков и умений по III разделу.

5. Итоговое занятие (1 час).

Практика: Демонстрация пройденного материала по III разделу.

Подведение итогов. Награждение.

Третий год обучения (70 часов).

1. Введение в программу, техника безопасности на занятиях (1 час)

Теория: Основные положения техники безопасности на занятиях.

Основные разделы программы третьего года обучения.

2. Общая и специальная физическая подготовка (17 часов).

Тема № 2.1. ОФП

Теория: Инструктаж по технике выполнения ОРУ.

Практика: Ходьба, бег, подвижные игры, выполнение общих разминочных движений для всех групп мышц.

Тема № 2.2. СФП

Теория: Инструктаж по технике выполнения СРУ с утяжелением.

Практика: комплексы СРУ на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, координации, прыгучести с использованием утяжелителей.

3. Танцевальная аэробика (50 часов).

Тема № 3.1. Танцевальная разминка.

Практика: выполнение комплекса ритмических движений на базовых шагов ТЭ, направленных на разогрев мышц тела.

Тема № 3.2. Разучивание танцевальной аэробной связки.

Практика: Разучивание аэробных связок с использованием модифицированных шагов ТА.

Тема № 3.3. Разучивание и отработка танцевальной композиции.

Теория: Техничность, музыкальность и правильность выполнения движений в соответствии с выбранным танцевальным стилем.

Практика: Разучивание схемы танцевальных композиций.

Тема № 3.4. Проведение танцевальных зарядок

Практика: приобщение на собственном примере учащихся школы к активным занятиям

4. Промежуточное тестирование (1 час).

Практика: Проверка приобретенных навыков и умений по III разделу.

5. Итоговое занятие (1 час).

Практика: Демонстрация пройденного материала по III разделу.

Подведение итогов. Награждение.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы применяются следующие методы на деятельностной основе:

- *Объяснительно-иллюстративные методы обучения* (при таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

- *Репродуктивные методы обучения* (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

- *Частично-поисковые методы обучения* (участие детей в коллективном поиске).

- *Исследовательские методы обучения* (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

В программе также отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания выступлений перед общественностью и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам четырех годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования детей.

Список литературы

Для педагога:

- Гороховский Л. З. Биомеханические основы техники создания вращений и управление ими в сложнокоординационных видах спорта. – М.: «Прометей», 1992
- Голев Н.Б. Танцуем рок-н-ролл: Методические рекомендации. -М.: ВНМЦ и КПР МК СССР, 1998
- Кизым П.Н., Алабин В.Г., Макурин Ю.К., Муллагильдина А.Я. Акробатический рок-н-ролл: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1999
- Коркин В. П. Акробатика для всех: Учеб.-метод. пособие, - Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 159 с.
- Курьсь В.Н., Скакун В.А. Акробатические прыжки // Спортивная акробатика: Учеб. для ин-тов физкульт. / Под ред. В.П. Коркина. – М., 1981.
- Руденко С.А. Характеристика понятия «равновесие тела человека» // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: Сб. науч. тр.; вып. 2 / Под науч. ред. М.В. Прохоровой, А.Г. Семёнова. – СПб. 2000.
- Руденко С.А., Руденко Л.К. Использование метода «проговаривания» при обучении детей 4-7 лет на начальном этапе подготовки в спортивных видах акробатики и гимнастики // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Сб. науч. тр.; под ред. И.П. Волкова, Д.Н. Давиденко, А.Г. Ливицкого. – СПб.: БПА, 2006.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в д/с. - М.: «Линко-Пресс», 2006
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.- М.: Гуманитарный изд. Центр, 2004
- Хореографическая педагогика. Основы подготовки специалистов хореографов.- С-Пб.: Гуманитарный университет профсоюзов, 2006

Для детей:

Амелин А.В. Все о рок-н-ролле/ А.В. Амелин. - Томск: Май, 2003. CD диски:

Музыка, утвержденная Мировой Конфедерацией Рок-н-ролла и Всероссийской федерацией Акробатического рок-н-ролла России.

