

РАССМОТРЕНО

на заседании
научно-методического совета
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы
Г.Ф. Акимкина
Приказ № 125-ОД от « 26 » 08.2024г.

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные танцы»**

государственного общеобразовательного казённого учреждения
Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Адресат программы:

для детей с ОВЗ, с легкой степенью
умственной отсталости
(интеллектуальными нарушениями).

Возраст детей: 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик (и) программы:

Галеева Оксана Владимировна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Спортивные танцы» Автор программы: Тибряева О.В.,2020г.

Программа дополнительного образования «Спортивные танцы» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Спортивные танцы – это многогранный вид спорта, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров, выполнение в конкретной последовательности комплекса телодвижений, которые подобраны под определенное музыкальное сопровождение. В настоящее время существует значительное количество различных видов спортивных танцев, что обусловлено современным слиянием множества культур. Такие танцы подразделяются на виды в зависимости от темпа сопровождающей музыки и основных элементов движения.

Занятия по спортивным танцам в данном образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатка психического и физического развития учащихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Развиваются творческие способности, танцевальные данные- (ритмичность, музыкальность, артистичность, эмоциональная выразительность). Танцевальные движения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. В процессе обучения формируется детская фантазия, умение импровизировать под музыку, не бояться отличаться от других, учиться демонстрировать свою индивидуальность.

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Спортивные танцы развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Танец является средством, с помощью которого обучающийся приобретает различные навыки: чувство ритма, музыкальность, эмоциональность, коммуникабельность. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка, красивая походка.

Занятия спортивными танцами повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Новизна программы состоит в том, что в настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу

жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.). Как правило, дети, которые занимаются в творческих коллективах, легче адаптируются в повседневной жизни.

Отличительные особенности программы:

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики), степ аэробика, элементы черлидинга, а так же с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала обучающихся.

Сегодня спортивные танцы играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии детей с ОВЗ. Простота, доступность, многообразие танцевальных упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку с ОВЗ быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект - положительный эмоциональный разряд, снятие умственной перегрузки.

Адресат программы: программа предназначена для детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Возраст обучающихся 11-14 лет.

Сроки освоения программы: Программа «Спортивные танцы» рассчитана на 1 год обучения: 1 год обучения рассчитан на 72 часа

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Цель: создание условий для духовного и физического развития, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в реализации своих потребностей в сфере спортивных танцев, посредством оздоровительной аэробики.

Задачи:

Образовательные:

- научить базовым знаниям по спортивным танцам, танцевальным направлениям;
- научить основам музыкальной грамоты;
- научить простейшим элементам акробатики;
- владеть элементами техники с предметами;
- сформировать умения и навык публичных выступлений.

Развивающие:

- развивать физические качества (координация, сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- развивать чувство ритма и музыкальность;
- развивать моторно-двигательную и логическую память;
- развивать опорно-двигательную систему обучающихся;
- развивать художественно-эстетический вкус.

Воспитательные:

- Создать базу для творческого мышления детей;
- формировать коммуникативные навыки;
- развивать активность и самостоятельность общения;

- формировать общую культуру личности ребенка, способную адаптироваться в современной жизни.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Комплекс основных характеристик программы

Объём, содержание программы

Программа «Спортивные танцы» рассчитана на 1 год обучения: 1 год обучения рассчитан на 72 часа

Содержание программы

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя.

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о форме одежды на занятиях и профилактике травматизма.

Теория:

- Объяснение целей и задач первого года обучения
- Соблюдение правил охраны труда на занятиях.
- Алгоритм выполнения упражнений

Практика:

- различные виды прыжков, беговые упражнения.

Степ-аэробика. Служит для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях. Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Вводное занятие. План и содержание работы занятий «Степ аэробикой».

Диагностика на оценку подготовленности детей к занятиям по спортивным танцам, ходьба, бег, прыжки со сменой размеров и темпов.

Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка. Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Овладение простейшими навыками координации движений и исполнение танцевальных игр.

Ритмический рисунок. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Теория:

- Соблюдение правил охраны труда на занятиях.
- Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка.
- Алгоритм выполнения упражнений.

Практика:

- различные шаги в разных направлениях.

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хипхоп, латино, восточные танцы и т.д.)

Вводное занятие. План и содержание работы занятий «Танцевальной аэробикой».

Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка. Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Овладение простейшими навыками танцевальных движений и исполнение танцевальных комбинаций. Ритмический рисунок. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Теория:

- Соблюдение правил охраны труда на занятиях.
- Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка.
- Алгоритм выполнения упражнений.

Практика:

- использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хипхоп, латино, восточные танцы и т.д.).

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Вводное занятие. План и содержание работы занятий.

Теория:

- Соблюдение правил охраны труда на занятиях.
- Алгоритм выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Знать:

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- историю и особенности зарождения и развития спортивного танца;
- ритмическое строение музыки с ее размером, частями и фразами;
- способы и особенности движений, передвижений;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;

Уметь:

- технически правильно исполнять базовые фигуры программы;

БУД:

Регулятивные:

- умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- умение активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- умение соотносить свои действия и их результаты с заданными образами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
- умение удерживать внимание, выполнять инструкцию взрослого, отвечать на вопросы по содержанию
- **Познавательные:**
- умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией (технологической картой);

- понимание информации, представленной педагогом;
- проявлять интерес к работе, получению новых знаний.
- **Коммуникативные:**
- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик- ученик, ученик-коллектив, учитель-коллектив);
- умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогом;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь;
- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;
- под руководством педагога участвовать в организации и осуществлении групповой работы, распределять роли, сотрудничать, оказывать взаимопомощь взаимоконтроль,
- выполнение правил поведения;
- способность трудиться;
- умение договариваться;
- формирование чувства самостоятельности;
- правильная оценка успехов и неудач.

Личностные результаты:

- проявление ответственности к работе;
- выполнение нормы и правила поведения;
- способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени;
- проявление упорства к поставленной цели;
- преодоление трудностей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- проявление бережного отношения к костюмам.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№ п /п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы текущего контроля, промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Количество часов	
1	Вводное занятие	1	0	1	Опрос
2	Базовая аэробика.	1	7	8	Практическое задание
3	Степ-аэробика.	1	7	8	Практическое задание
4	Танцевальная аэробика.	1	8	9	Практическое задание

5	Спортивный танец	1	8	9	Практическое задание
6	Промежуточная аттестация	0	1	1	Выступление
	Итого	5	31	36	

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Вводное занятие	1	1				1			
Базовая аэробика.	2	3							
Степ-аэробика.							4		1
Танцевальная аэробика.			4		4				1
Спортивный танец				4		4		4	1
Промежуточная аттестация	1								1
Всего: 37ч	5	4	4	4	4	4	4	4	4

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т. д.).

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- правила исполнения и показать основные элементы, рисунки и манеру исполнения танцев по программе обучения;
- творческий показ;

Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- технический зачет, который содержит в себе проверку знаний методики исполнения современных танцев, а также умения выразительно исполнять учебные комбинации.

Среди критериев, по которым оценивается качество выполнения танцевальных движений, выделяются:

- танцевальная память;
- артистичность, выразительность, эмоциональность;
- музыкальность;
- техника исполнения танцевального материала;

- показ и анализ танцевальных этюдов и номеров.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Для выявления уровня динамики развития физической подготовленности обучающихся, разработана диагностическая таблица, которая заполняется в течение двух лет, таблица включает:

- оценку чувства ритма;
- выразительность исполнения ритмичных движений;
- развитие координации движений;
- уровень растяжки, гибкости.

Результаты записываются в таблицу и оцениваются в баллах.

Сводная таблица диагностики

№	Ф.И. учащегося	Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	Гибкость	Всего баллов
1.							
2.							
3.							

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла ; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов;

Примечание: содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

Итоговый контроль проводится в конце года по программе.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения теоретическим программным материалом. Для этого проводятся устный опрос, зачет;

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме отчетных концертов:

- Выступления на школьных концертах;
- Участие в конкурсах различного уровня.

Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный (объяснения, замечания)
- Наглядный (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

Структура занятий :

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (разучивание нового материала)
- Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции современных танцев;
- линия танца;
- направление движения;

- углы поворотов.

Общеразвивающие упражнения.

Движения на развитие координации, ориентировку в пространстве, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца.

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды тренера-преподавателя.

Форма организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, открытое занятие.

Реализация программы:

- Спортивная форма для занятий должна быть удобной, не стеснять движений и не скрывать от педагога работу мышц воспитанников..
- Музыкальный материал на занятиях должен соответствовать развитию детей, характеру исполняемых ими движений
- В конце каждого учебного года обучения проводится отчетное занятие по разделам образовательных программ и отчетный концерт, в котором принимают участие все воспитанники, обучающиеся по данной программе.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

7. Специальные коррекционные технологии. Для развития мелкой моторики и коррекции движений руки особенно полезны занятия шитьем кукол.

Педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

3. Технология коллективной творческой деятельности позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4. Технология сотрудничества позволяет создать комфортные условия для выполнения задания, творческое содружество ученика и учителя, атмосферу доверия; работа в группе, в паре в зависимости от вида и целей деятельности (успех всей команды зависит от вклада каждого ученика, что предусматривает помощь членов команды друг другу). Посильное участие каждого ученика. Сосредоточить внимание на том, что может ребенок, а не наоборот.

5. ТСО позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ТСО позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

6. Здоровье сберегающие технологии. Основной их целью является создание условий для формирования у обучающихся представления о здоровом образе жизни, развитие умений, необходимых для поддержания собственного здоровья.

Алгоритм учебного занятия состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть урока. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных финских упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

2. Основная часть занятий. Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятий. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

3. Цель заключительной части урока:

- постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях).

Дидактические материалы: наглядные пособия, раздаточные материалы, иллюстративный материал к темам программы.

Информационное обеспечение: аудио - музыкальные записи, видео - презентации, фото, иллюстрации по тематике занятий. компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы, банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих танцевальных коллективов;

банк видеоматериалов выступлений коллектива на концертах, конкурсах.

Иные компоненты

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал;
- аппаратура для обеспечения музыкального сопровождения занятий;
- видеоаппаратура для просмотра видеоматериалов;
- маты для занятий на полу, коврик, спортивный инвентарь (скакалка, мячи и т.д.).

Список литературы

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М: Просвещение 2010.- 223с.
2. Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с. Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Бекина С. И. «Музыка и движение» , М, «Просвещение» 1981
6. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. –Ростов- на-Дону : Феникс", 2006 – 80 с.
7. Неминуций Г.П., Дукальская А.В. Танцевальная нагрузка : ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. – Ростов-на-Дону, 1996.
8. Полятков, С. С. Основы современного танца.- Москва: Феникс, 2009
9. Гавликовский Н.В. Руководство для изучения танцев. – СПб., 2010
10. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. – М., 1997.
11. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. – М., 2001.
12. Детский музыкальный театр: программы, разработки занятий, рекомендации /авт.-сост. Е.Х.Афанасенко и др. — Волгоград: Учитель, 2009. — с.76-98.
13. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР- программы команд поддержки и методики их обучения. –Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.

Интернет-ресурсы

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>
 Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
 Портал компании «Кирилл и Мефодий» <http://www.km.ru/>
 Образовательный портал «Учеба» <http://www.uroki.ru/>
 Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября») <http://festival.1september.ru/>
 Сетевое взаимодействие школ <http://www.school-net.ru/>
 Справочно-информационный портал дополнительного образования детей <http://www.kidsworld.ru/>
 Великие танцоры <http://balletomania.ru/>
 Все о хореографии <http://diarydance.com/>
 Все для Хореографов и Танцоров <http://www.horeograf.com/>

Календарно-тематический план 1год обучения

№	дата	Название раздела, темы занятий	Объем часов	Форма занятий	Форма аттестации (контроля)
1.		Вводный. 1.План и содержание работы на новый учебный год. 2.Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. 3.Беседы о форме одежды на занятиях и профилактике травматизма 4.Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).	1	обучающее	
2.		1. Ознакомление с базовыми	1	обучающее	

		шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, neap и т. д.). 4. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.			
3.		1 Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). 2 Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). 3 Разучивание простых базовых шагов на месте. 4 Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1	обучающее	
4.		Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8). 2. Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. 3. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) Мышц ног(бицепс квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).	1	тренировочное	
5.		1.Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. 2.Методика составления простых связок. 3 Силовые упражнения для мышц спины. 4. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.	1	тренировочное	
6.		1 Знакомство обучающихся с основами физиологии человека. 2 Разучивание базовых шагов классической аэробики.	1	обучающее	
7.		1 Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.	1	тренировочное	
8.		Базовая озробика: 1.Обучение простым перестроениям.	1	обучающее	
9.		1.Упражнения на координацию. 2.Знакомство со стретчингом.	1	тренировочное	

		Упражнения на растяжку.			
10.		1.Беседа с обучающимися на тему техники безопасности на занятиях Степ-аэробики. 2. Обучение базовым шагам степ-аэробики.	1	обучающее	
11.		1 Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.	1	обучающее	
12		1 Разучивание базовых степ шагов,степ-аэробики.	1	обучающее	
13		1 Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.	1	обучающее	
14		1.Упражнения с гимнастическими скакалками. 2 Упражнения на осанку.	1	тренировочное	
15		Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.	1	тренировочное	
16		Зачетный урок по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики.	1	обучающее	
17		Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики.	1		контрольный
18		Фитбол — аэробика. Упражнения на фитболах.	1	тренировочное	
19		Фитбол — аэробика. Упражнения на фитболах.	1	тренировочное	
20		Знакомство обучающихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.	1	обучающее	
21		Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	1	обучающее	
22		Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	1	обучающее	
23		Освоение элементов хореографической подготовки.	1	обучающее	
24		Знакомство обучающихся с його-аэробикой. (комплекс упражнений).	1	обучающее	
25		Базовая хореографическая подготовка.	1	обучающее	
25		Обучение танцевальным шагам.	1	обучающее	
27		Обучение танцевальным	1	обучающее	

		комбинациям.			
28		Разучивание танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
29		Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
30		Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
31		1 Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.	1	тренировочное	
32		1 Степ-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники.	1	тренировочное	
33		Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики	1	тренировочное	
34		Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.	1		контрольный
35		Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики	1	тренировочное	
36		Фитбол — аэробика. Упражнения на фитболах.	1	тренировочное	
37		1 Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку.	1	тренировочное	
38		Закрепление танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
39		Закрепление танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	

Календарно-тематический план 2 год обучения

№	дата	Название раздела, темы занятий	Объем часов	Форма занятий	Форма аттестации (контроля)
1.		Вводный. 1.План и содержание работы на новый учебный год. 2.Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. 3.Беседы о форме одежды на занятиях и профилактике травматизма 4.Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).	1	ознакомление	
2.		Общая и специальная физическая подготовка.	1	тренировочное	
3.		Обучение упражнениям на развитие гибкости.	1	обучающее	
4.		Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	1	тренировочное	

5.		Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	тренировочное	
6.		Растяжка. Обучение полушпагату.	1	тренировочное	
7.		Положения ног. Комбинации положения стоя	1	тренировочное	
8.		Черлидинг. Положения ног. Комбинации положения сидя.	1	тренировочное	
9.		Совершенствование наклонов вперёд, назад, в стороны, выполнения «волн». Развитие скоростно – силовых способностей.	1	тренировочное	
10.		Обучение различным видам махов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	тренировочное	
11.		Совершенствование различных видов махов. Развитие гибкости.	1	тренировочное	
12		Обучение упражнениям на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	обучающее	
13		Акробатические упражнения. Обучение упорам, группировке, перекатам в группировке.	1	обучающее	
14		Акробатические упражнения. Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	1	тренировочное	
15		Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	1	тренировочное	
16		Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	1	тренировочное	
17		Обучение техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	обучающее	
18		Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	тренировочное	
19		Техника выполнения прыжков. Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	тренировочное	Диагностика
20		Техника выполнения прыжков. Подъём. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	тренировочное	
21		Обучение танцевальным движениям. Развитие гибкости.	1	обучающее	
22		Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	1	обучающее	
23		Хореография: Обучение поворотам с продвижением.	1	обучающее	
24		Совершенствование поворотов с	1	тренировочное	

		продвижением.			
25		Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	1	тренировочное	
25		Освоение элементов хореографической подготовки.	1		
27		Базовая хореографическая подготовка. Освоение элементов хореографической подготовки.	1	обучающее	
28		Обучение танцевальным шагам.	1	обучающее	
29		Освоение элементов хореографической подготовки.	1	обучающее	
30		Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	тренировочное	
31		Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	тренировочное	
32		Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
33		Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
34		Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
35		Разучивание танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
36		СФП. Диагностика.	1		Диагностика
37		Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку.	1	тренировочное	
38		Закрепление танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	
39		Закрепление танцевальных комбинаций.	1	тренировочное	