

Рассмотрено.

Председатель
методического совета
МОУ «Гимназия
«Авиатор»



Гуркина Е.А.

Протокол №1
«26» августа 2022

Согласовано.

Заместитель директора
по воспитательной
работе МОУ «Гимназия
«Авиатор»



Максимова А.С.

«26» августа 2022

Утверждаю.

Директор

МОУ «Гимназия
«Авиатор»



Иванова О.В.
Приказ № 164
«30» августа 2022

**Программа внеурочной деятельности танцевального кружка
для обучающихся 7-10 лет (1-4 классов)**

4 года обучения

Направленность: общекультурная

Разработана:

Титчук С.В., учитель высшей
квалификационной категории,
Курсова И.И., учитель высшей
квалификационной категории,
МОУ «Гимназия «Авиатор»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

**г. Саратов
2021-2022 учебный год**

Рабочая программа внеурочной деятельности танцевального кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. При разработке рабочей программы использована программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла, разработанная коллективом специалистов Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская Федерация акробатического рок-н-ролла» в составе: А.Б. Голев (руководитель), к.п.н. Е.В. Разова, Т.К. Цветкова, рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций и адаптирована под условия МОУ «Гимназия «Авиатор».

Рабочая программа имеет общекультурную направленность, способствует физическому, культурному и духовному развитию обучающихся, одновременно идет активное развитие танцевальных способностей.

Развивающая направленность программы обуславливает её педагогическую целесообразность. Концепция программы направлена на развитие творческого потенциала детей средствами танцевального искусства.

Новизна программы заключается в том, что в основе отбора методов и средств обучения лежит деятельностный подход.

Рабочая программа рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю: в 1-х классах - 33 часов в год, во 2 - 4 классах - 34 часов в год (всего 136 часа за 4 года обучения).

Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через освоение основ акробатического рок-н-ролла на занятиях танцевального кружка.

Задачи:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний о физической культуре, спорте и танце в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества во внеурочной деятельности;

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области танца.

1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности танцевального кружка

Личностные результаты

- ✓ освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- ✓ сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- ✓ ценностное отношение и проявление интереса к акробатическому рок-н-роллу и танцевальной культуре в целом.
- ✓ сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- ✓ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ стремление к физической активности и здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты

- ✓ умение давать оценку результату своей деятельности, вносить коррективы для достижения более высоких результатов;
- ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- ✓ умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;
- ✓ осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- ✓ осознание важности самостоятельности в выполнении упражнений, танцевальных разминок, понимание влияния двигательной активности на физическое здоровье;
- ✓ осмысление техники выполнения разучиваемых движений и упражнений.
- ✓ организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- ✓ работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- ✓ осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

В результате освоения курса внеурочной деятельности танцевального кружка учащийся научится:

- ✓ характеризовать способы безопасного поведения на занятиях танцевального кружка;
- ✓ выполнять подбор упражнений для комплексов танцевальной разминки, утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками при участии в танцевальной игре;
- ✓ уверенно ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения в пространстве танцевального зала;
- ✓ организовывать рабочее пространство для занятий по акробатическому рок-н-роллу, подбирать одежду, обувь и инвентарь;
- ✓ выполнять базовую технику движений по хореографии;
- ✓ выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала, базовые движения акробатического рок-н-ролла под музыку и без нее (под счет);
- ✓ двигаться в такт и ритм музыки;
- ✓ использовать различные способы развития физических качеств, выявлять особенности выполнения упражнений, способствующих совершенствованию танцевальных и спортивных данных;
- ✓ выразительно исполнять простые танцевальные элементы, комбинации;
- ✓ владеть практическими навыками выразительного исполнения танцевальных комбинаций.

2. Содержание программы внеурочной деятельности танцевального кружка (136 часов)

2.1 Содержание программы внеурочной деятельности танцевального кружка первого года обучения (33 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (0,5 часов)

Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося и его значение. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (0,5 часа)

Оценка эффективности занятий.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование (20 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3 часа.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных физических упражнений

Гимнастика – 4 часа: овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения: упоры (присев); простые седы; группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); кувырок вперед; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой. Простые акробатические комбинации.

Базовая подготовка – 4 часа: овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты).

Хореографическая и музыкальная подготовка – 7 часов: развитие двигательных возможностей для занятий акробатическим рок-н-роллом; повышение качества исполнительской культуры; воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Общеукрепляющие упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Изучение танцевальных постановок, простых танцевальных элементов на основе акробатического рок-н-ролла.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (6 часов):

Физическая подготовка – 4 часа: комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы).

Упражнения на развитие силы рук и спины – стойка на руках, с опорой ног за станок.

Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

Полуакробатические упражнения - 2 часа: простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, перекаты, колесо.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (8 часов):

Акробатические упражнения (3 часа) - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Простые акробатические упражнения - на ковриках (кувырки вперед, «колесо», акробатические упражнения на скамейке.

Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов) - упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами.

Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Позиции рук и ног: открытая и закрытая. Простейшие танцевальные элементы (приставные шаги).

Основные формы организации занятий: практическое занятие; практическая, развивающая и ролевая игра; творческое занятие; занятие в форме конкурса и викторины; творческие проекты и презентации.

Основные виды деятельности: коллективная, групповая, работа в парах, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов.

2.2 Содержание программы внеурочной деятельности танцевального кружка второго года обучения (34 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (0,5 часов)

Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося и его значение. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1,5 часа)

Организация и проведение занятий – 1 час. Подготовка места для занятий акробатическим рок-н-роллом. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

Оценка эффективности занятий – 0,5 час.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование (18 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3 часа.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных физических упражнений

Гимнастика – 3 часа: овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения: упоры (присев); простые седы; группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с

помощью); кувырок вперед; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой. Простые акробатические комбинации.

Базовая подготовка – 2 часа: овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты).

Хореографическая и музыкальная подготовка – 10 часов: развитие двигательных возможностей для занятий акробатическим рок-н-роллом; повышение качества исполнительской культуры; воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Общеукрепляющие упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Изучение простых танцевальных композиций, элементов на основе акробатического рок-н-ролла.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (6 часов):

Физическая подготовка – 4 часа: комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы).

Упражнения на развитие силы рук и спины – стойка на руках, с опорой ног за станок.

Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

Полуакробатические упражнения - 2 часа: простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, стойка на руках с опорой двух ног на станке, подготовительное упражнение к элементу «колесо».

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (8 часов):

Акробатические упражнения (3 часа) - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Простые акробатические упражнения - на ковриках (кувырки вперёд, «колесо», акробатические упражнения на скамейке.

Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов) - упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами.

Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Позиции рук и ног: открытая и закрытая. Простейшие танцевальные элементы (приставные шаги).

Основные формы организации занятий: практическое занятие; практическая, развивающая и ролевая игра; творческое занятие; занятие в форме конкурса и викторины; творческие проекты и презентации.

Основные виды деятельности: коллективная, групповая, работа в парах, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов.

2.3 Содержание программы внеурочной деятельности танцевального кружка третьего года обучения (34 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час.)

Базовые понятия физической культуры – 0,5 часов. Определение и характеристика физической культуры (занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). Выявление различий в основных способах передвижения человека.

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.

Физическая культура человека – 0,5 часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по акробатическому рок-н-роллу. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

Основы хореографической подготовки, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движениях под музыку. Правила дыхания.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)

Организация и проведение занятий – 1 час. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла

Оценка эффективности занятий – 1 час.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование (17 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 часа.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения для развития силы мышц ног. Правила и условия проведения подвижных игр.

Гимнастика – 4 часа: овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения и комбинации.

Базовая подготовка – 3 часа: овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур.

Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц. Знакомство с основным ходом танца «рок-н-ролл», его базовыми танцевальными позициями и простыми танцевальными фигурами («смена мест»).

Хореографическая и музыкальная подготовка – 8 часов.

Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.

Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы).

Знакомство с основами композиции танца.

Общеукрепляющие упражнения (прыжковые комбинации), простые движения и связки рок-н-ролла, упражнения для развития подвижности позвоночника.

Изучение танцевальных постановок, простых танцевальных композиций на основе акробатического рок-н-ролла.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (7 часов):

Физическая подготовка – 4 часа: комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа). Упражнения на развитие быстроты выполнения хореографических и спортивных элементов акробатического рок-н-ролла. Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

Полуакробатические упражнения - 3 часа: простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, кувырки, перекаты, колесо.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью

с использованием средств рок-н-ролла (7 часов):

Акробатические упражнения (2 часа) - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Индивидуальные акробатические упражнения - на матах: кувырки вперёд, в прыжке, «колесо», стойка на руках; отработка акробатических элементов в паре.

Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов) - упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами.

Простые танцевальные фигуры на основе техники ног акробатического рок-н-ролла: «смена мест: верхняя и нижняя смена».

Основные формы организации занятий: практическое занятие; практическая, развивающая и ролевая игра; творческое занятие; занятие в форме конкурса и викторины; творческие проекты и презентации.

Основные виды деятельности: коллективная, групповая, работа в парах, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов.

2.4 Содержание программы внеурочной деятельности танцевального кружка четвертого года обучения (36 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)

Базовые понятия физической культуры - 0,5 часов. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. История возникновения и развития АРР.

Физическая культура человека - 0,5 часов. Ведение самонаблюдения и контроля за физическим развитием, физической подготовленностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий акробатическим рок-н-роллом, организация мест занятий по акробатическому рок-н-роллу.

Общие гигиенические требования. Структура и содержание тренировочных занятий акробатическим рок-н-роллом.

Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)

Организация и проведение занятий - 1 час. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Осанка и комплексы упражнений акробатического рок-н-ролла по профилактике ее нарушения.

Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

Оценка эффективности занятий - 1 час.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование (19 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 часа. Комплексы упражнений для развития физических качеств: упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине (на

полу, гимнастической скамейке); поднимание ног лежа на спине; позы «уголок»; «складочка»; «березка».

Гимнастика - 4 часа: овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения: мост сверху (с поддержкой), колесо, шпагат; упражнение на развитие силы бёдер «Пистолетик».

Простые акробатические комбинации по диагонали, вперед.

Базовая подготовка - 3 часа: овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур.

Упражнения на выработку осанки: стоя спиной к стене. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на координацию движений: ускорение и замедление движений. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Знакомство с простыми танцевальными фигурами («смена мест»).

Хореографическая и музыкальная подготовка - 10 часов: разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.

Общеукрепляющие упражнения. Прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах.

Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.

Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Стретчинговые упражнения.

Изучение танцевальных постановок, танцевальной композиции на основе акробатического рок-н-ролла.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (7 часов)

Физическая подготовленность - 4 часа: физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.

Упражнения на развитие быстроты и «резкости» движений: упражнение «горячая стенка». Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее. Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.

Полуакробатические упражнения - 3 часа: простые акробатические упражнения - «колесо», стойка на руках, акробатические упражнения на скамейке, пр. Простые акробатические упражнения в паре. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле.

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность
общеразвивающей направленностью
с использованием средств рок-н-ролла (7 часов):**

Акробатические упражнения (2 часа) – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Индивидуальные акробатические упражнения - на матах: кувырки вперёд, в прыжке, «колесо», стойка на руках; отработка акробатических элементов в паре.

Элементы акробатического рок-н-ролла - 5 час: синхронизация простейших движений рук и ног. Позиции рук и ног: теневая позиция (друг за другом). Пластичность и выразительность движений.

Простые танцевальные фигуры на основе техники ног акробатического рок-н-ролла: «ворота, двойные ворота».

Основные формы организации занятий: практическое занятие; практическая, развивающая и ролевая игра; творческое занятие; занятие в форме конкурса и викторины; творческие проекты и презентации.

Основные виды деятельности: коллективная, групповая, работа в парах, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов.

**3. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
танцевального кружка**

3.1. Тематическое планирование первого года обучения (33 часа)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.			0,5 час
1.1	Физическая культура человека.	Режим дня обучающегося и его значение. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и	0.5

		инвентаря. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов АРР.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			0,5 час
2.1	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	0.5
Раздел 3. Физическое совершенствование			20 час
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	<i>Подвижные игры:</i> «Карлики и великаны», «Нитка-иголка», «Эстафета с элементами равновесия», «Ловкие и меткие». <i>Организуящие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!».	2
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	Элементы художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. <i>Простые акробатические упражнения:</i> - упоры (присев); - простые седы; - группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - мост из положения, лежа на спине; - прыжки со скакалкой <i>Простые акробатические комбинации:</i> - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	2
3.3	Хореографическая подготовка	Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: танцевальный	9

		<p>шаг- шаг с носка по 6 позиции, шаг на полупальцах, легкий бег, па галопа, приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, поворот на шагах, пр.</p> <p>Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла.</p> <p>Упражнения для развития подвижности позвоночника.</p> <p>Знакомство с танцами, основой которых являются приставные шаги.</p>	
3.4	Базовая подготовка	<p>Знакомство с основами танцевальной техники. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты, пр.). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения.</p> <p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений: движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с</p>	4

		<p>одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр. Отстукивание, прохлопывание руками, притоптывание ногами простых ритмических рисунков. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр.</p>	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			6 час
4.1	Физическая подготовленность	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.	4
4.2	Полуакробатические упражнения	Простые полуакробатические упражнения.	2
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью			8 час
5.1	Акробатические упражнения и фигуры	Простые акробатические упражнения - на ковриках (кувырки вперёд, «колесо», акробатические упражнения на скамейке, пр.	3
5.2	Элементы акробатического рок-н-ролла	Пружинки на одной, двух ногах Прыжки: ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно. Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Позиции рук и ног: открытая и закрытая. Простейшие танцевальные элементы («шаг-приставка-шаг-точка», Позиции	5

		рук и ног. Джаз-балет («самолетики»), Прыжки в стороны («гармошка»)	
ИТОГО:			33 часов

3.2. Тематическое планирование второго года обучения (34 часов)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.			0,5 часов
1.1	Физическая культура человека.	Режим дня обучающегося и его значение. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов АРР.	0.5
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			1,5 часов
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Комплекс упражнений для утренней зарядки.	1
2.2	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	0.5
Раздел 3. Физическое совершенствование			20 часов
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	<i>Подвижные игры:</i> «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Музыкальные змейки», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», "Часовые и разведчики", "Охотники и утки" <i>Организуемые команды и приемы:</i> размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой.	3
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	Элементы художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. <i>Простые акробатические упражнения:</i> упоры (присев); простые седы; группировка из положения, лежа и	4

		<p>раскачивание в плотной группировке (с помощью); кувырок вперед; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Простые акробатические комбинации:</i> мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</p>	
3.3	Хореографическая подготовка	<p>Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.</p> <p>Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Знакомство с танцами, основой которых являются приставные шаги.</p>	10
3.4	Базовая подготовка	<p>Знакомство с основами танцевальной техники. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты, пр.). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты</p>	3

		<p>туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения.</p> <p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений: движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки), пр. Отстукивание, прохлопывание руками, притоптывание ногами простых ритмических рисунков. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц: поднимая руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); поднимая плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр.</p>	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			6 часов
4.1	Физическая подготовленность	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.	4
4.2	Полуакробатические	Простые полуакробатические	2

	упражнения	упражнения.	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью			8 часов
5.1	Акробатические упражнения и фигуры	Простые акробатические упражнения - на ковриках (кувырки вперёд, «колесо»), акробатические упражнения на скамейке	3
5.2	Элементы акробатического рок-н-ролла	Пружинки на одной, двух ногах Прыжки: ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно. Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Позиции рук и ног: открытая и закрытая. Простейшие танцевальные элементы («шаг-приставка-шаг-точка», Позиции рук и ног.	3
ИТОГО:			34 часов

3.3. Тематическое планирование третьего года обучения (34 часа)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.			1 час
1.1	История физической культуры	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.	0.5
1.2	Физическая культура человека.	Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов АРР.	0,5
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			2 часа
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Комплекс упражнений для физкультминутки.	1
2.2	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование			17 часов
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	<i>Подвижные игры:</i> "Эстафета на полосе препятствий", "День и ночь", "Удочка"	2

		(простая и командная), "Верёвочка под ногами", "Снайперы", "Ящерица". Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах; приседания на одной ноге («пистолетик»)	
3.2	Гимнастика	<p>Элементы художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.</p> <p><i>Простые акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упоры (лежа, согнувшись); - седы (уголок, на коленях складочка) - перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком - мост (с помощью); колесо, шпагат (полушпагат); - упражнение на развитие силы бёдер «Пистолетик». <p><i>Простые акробатические комбинации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по диагонали: колесо, махи ногами вперед на 90° с продвижением вперёд; - комбинация движений на полу с выходом в мостик, - комбинация кувырков с продвижением вперёд. 	4
3.3	Хореографическая подготовка	<p>Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы). Знакомство с основами композиции танца.</p> <p>Общеукрепляющие упражнения.</p> <p>Прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Стретчинговые упражнения на развитие растяжки мышц и связок, повышение гибкости всего тела и улучшения</p>	10

		<p>подвижности суставов: - «Треугольник» - упор на кисти рук и колени, мягко, скользя руками по полу, подать туловище вперед, при этом одна нога выпрямляется, другая сгибается в коленном суставе;</p> <p>- «Мост» с опорой на две ноги - сидя на ягодицах, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, плавно поднимать ягодицы;</p> <p>- «Мост» с опорой на одну ногу.</p>	
3.4	Базовая подготовка	<p>Знакомство с основами танцевальной техники. Понятие «пластика тела». Танцевальные позиции в рок-н-ролле. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты, пр.). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.</p> <p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений: ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Знакомство с основным ходом танца «рок-н-ролл», его базовыми танцевальными позициями и простыми танцевальными фигурами («смена мест»).</p> <p>Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на</p>	3

		носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр.	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			7 часов
4.1	Физическая подготовленность	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.	4
4.2	Полуакробатические упражнения	Простые полуакробатические упражнения.	3
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью			7 часов
5.1	Акробатические упражнения и фигуры	Простые акробатические упражнения - «колесо», стойка на руках), акробатические упражнения на скамейке, пр. Простые акробатические упражнения в паре. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле.	2
5.2	Элементы акробатического рок-н-ролла	Прыжки: ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно; бег на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, пр.). Простейшие движения ног «елочка», выпады вправо и влево); прыжки и бег (на месте и с продвижением), исходные движения рук (напряжение и расслабление); синхронизация простейших движений рук и ног. Позиции рук и ног: променад. Пластичность и выразительность движений. Простые танцевальные фигуры на основе техники ног АРР: «смена мест: верхняя и нижняя смена»	5
ИТОГО:			36 часов

3.4. Тематическое планирование четвертого года обучения (34 часов)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.			1 час
1.1	История физической культуры	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. История возникновения и развития АРР.	0.5

1.2	Физическая культура человека.	Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов АРР.	0,5
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			2 часа
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений акробатического рок-н-ролла по профилактике ее нарушения.	1
2.2	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование			17 часов
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	<i>Подвижные игры:</i> "Эстафета на полосе препятствий", "Эстафета по кругу", "Тяни в круг", "Ловкие и меткие", "Бег за флажками". Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: -поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног); - поднимание ног лежа на спине; -одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; - упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).	2
3.2	Гимнастика	Элементы художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. <i>Простые акробатические упражнения:</i> -мост сверху (с поддержкой), колесо, шпагат; - упражнение на развитие силы бёдер «Пистолетик». <i>Простые акробатические комбинации:</i> - по диагонали: колесо, махи ногами на 90° с продвижением вперёд, броски (кики) на 90° с продвижением вперёд; - комбинация движений на полу с выходом в мостик (из положения седа приподняться на руках, сед, махи ногами; - комбинация кувырков с продвижением вперёд (кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки,	4

		прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	
3.3	Хореографическая подготовка	<p>Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.</p> <p>Общеукрепляющие упражнения. Прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Стретчинговые упражнения на развитие растяжки мышц и связок, повышение гибкости всего тела и улучшения подвижности суставов: - отведение прямой ноги из положения лежа на боку - лежа на боку, одна рука согнута в локтевом суставе, рабочая нога отводится вверх; - «Курок» - лежа на спине, свободно согнутую в коленном суставе ногу обхватить руками по задней поверхности бедра под коленом, другая нога остается выпрямленной.</p>	10
3.4	Базовая подготовка	<p>Знакомство с основами танцевальной техники. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты, пр.). Перекрестное движение рук (правая рука вверх, левая вниз). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.</p> <p>Упражнения на выработку осанки: стоя</p>	3

		спиной к стене. Упражнения на координацию движений: ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Знакомство с простыми танцевальными фигурами («смена мест»). Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз (одновременно или поочередно: правая, затем левая рука); быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), лежа на спине, руки вдоль туловища, согнуть ногу в колене под прямым углом и слегка потрясти, затем другую.	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			7 часов
4.1	Физическая подготовленность	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты и «резкости» движений упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо. Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку; соскоки со скамьи; перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее. Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.	4
4.2	Полуакробатические упражнения	Простые полуакробатические упражнения.	3
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью			7 часов
5.1	Акробатические упражнения	Простые акробатические упражнения -	2

	и фигуры	«колесо», стойка на руках), акробатические упражнения на скамейке, пр. Простые акробатические упражнения в паре. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле.	
5.2	Элементы акробатического рок-н-ролла	Пружинки на одной, двух ногах; прыжки: ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно; бег на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, пр.); простейшие движения ног «елочка», выпады вправо и влево); прыжки и бег (на месте и с продвижением), исходные движения рук (напряжение и расслабление); синхронизация простейших движений рук и ног. Позиции рук и ног: теневая позиция (друг за другом). Пластичность и выразительность движений. Простые танцевальные фигуры на основе техники ног АРР: «ворота, двойные ворота»	5
ИТОГО:			36 часов

Приложение к программе внеурочной
деятельности танцевального кружка

Методическое обеспечение программы

1. Базарова, Н. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2 - е изд. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
3. Коркин В.П. Акробатика-М.: Физкультура и спорт, 1993 г.

4. Перепёлкин, И.А. Развитие гибкости в хореографии: учебно-методическое пособие / И.А. Перепёлкин. – Саратов: Наука, 2007. – 56 с.
5. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Сборник – Спорт, 2016. – 120 с.
6. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов/ Е. С. Крючек, В. С. Терехин, Е. Н. Медведева, М. Ю. Баранов. – Спорт 2-е издание, 2015. – 120 с. (Библиотечка тренера)
7. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка: учебное пособие/ Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, С.И. Борисенко, О.С. Федорова, Е.С. Крючек, А.А. Супрун. – М., Спорт, 2015. – 96 с. (Библиотечка тренера)

Интернет – ресурсы

1. ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА (ФТСАРР): Официальный YouTube канал. – 2013. – URL: <https://www.youtube.com/c/FDSARR/featured>
2. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (ФТСАРР) является основанным на членстве общероссийским общественным объединением, созданным для развития в Российской Федерации видов спорта «Танцевальный спорт», «Акробатический рок-н-ролл», а также танцев сальса, брейк-данс, хип-хоп и иных свинговых и современных танцев: сайт. – URL: <https://fdsarr.ru/arr/about/>
3. Сайт Анастасии Григорьевны Леоновой (Член СК АРР ФТСАРР, Судья Всероссийской категории по акробатическому рок-н-роллу.– URL: https://taplink.cc/sk_fdsarr_leonova
4. Страница пользователя Instagram Анастасии Леоновой (Член СК АРР ФТСАРР, Спортивный судья Всероссийской категории). – URL: https://taplink.cc/sk_fdsarr_leonova