

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»

/А.Л. Бусарев/

« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка. Предпрофессиональный этап»

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчики программы:

Капитонова Л.Е.,

Бусарев А.Л.,

педагоги дополнительного образования

Ярославль

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
1. Актуальность и практическая значимость, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	4
5. Режим организации занятий	4
6. Формы организации и проведения занятий	4
7. Ожидаемые результаты	4
8. Способы отслеживания результатов	4
9. Формы аттестации (подведения итогов)	4
II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график	5
III. Содержание учебно-тематических планов	8
IV. Обеспечение программы	22
1. Методическое обеспечение	22
2. Наглядно-дидактический материал	22
3. Материально-техническое обеспечение	22
V. Контрольно-измерительные материалы	23
VI. Список литературы	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцевальный спорт является сложно-координированным видом спорта, поэтому физическая подготовка спортсменов-танцоров должна обеспечить, прежде всего, готовность спортсменов к освоению сложных и в то же время эстетичных движений, а также развитие функциональных возможностей организма.

Танцевальное движение является результатом сложно комбинированных действий мышц, что в значительной степени определяет структуру физических качеств, необходимых для данного вида спорта

Общая физическая подготовка (ОФП) – это всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма обучающихся в целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Спортсменам-танцорам различных возрастных групп и уровня мастерства необходимо не только развивать и совершенствовать, но и поддерживать свою физическую форму, позволяющую успешно выступать на соревнованиях. Поэтому при выстраивании тренировочного процесса стоит уделять внимание как комплексам общеразвивающих физических упражнений, так и комплексам специальных упражнений.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для спортивных балльных танцев.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей *модифицированной* программы состоит в необходимости формирования у детей двигательных навыков для дальнейших занятий физической культурой и спортом, а также в дальнейшем развитии и совершенствовании их физических качеств и функциональных способностей, адекватных требованиям специфической технической и соревновательной деятельности. Программа способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, и к занятиям танцевальным спортом и в этом заключается ее несомненная **практическая значимость**.

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *многоуровневую* структуру. Ее **отличительной особенностью** следует считать соединение в одном учебном курсе развитие физических качеств обучающихся, которые будут необходимы детям для занятий спортивными балльными танцами и специальных навыков для соревновательной деятельности.

В основу подготовки данной программы положены работы известных специалистов в области физической культуры и спорта, таких как Липнина Наталья Яковлевна, Соколов Евгений Александрович, Завистнов Николай Андреевич.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2)
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г., утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04 сентября 2014 г.
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, постановление № 28 от 28.09.2020 г.)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 г.
- Устава и локальных актов учреждения.

Программа реализуется в Ярославском муниципальном районе, г.Ярославль, в городской местности.

Цель программы – воспитание физически здоровой личности обучающегося средствами общей физической подготовки, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Задачи:

- обучать основам физической подготовки;
- развить основные физические качества – силу, быстроту, координацию, выносливость и гибкость;
- развить физические и координационные способности, необходимые для спортивных танцев;
- повысить и поддерживать общий уровень функциональных возможностей организма;
- воспитывать личностные качества: волю к победе, стремление, к самореализации, к достижению цели;
- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

В 1 год обучения обучающиеся средствами физической подготовки будут воспитывать в себе личностные качества: воля к победе, стремление к самореализации, к достижению цели

Во 2 год обучения обучающиеся будут выполнять сложные упражнения

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей 14-18 лет. Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость 1 группы на 1 – 2 годах обучения составляет 8-20 человек.

Режим организации занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час (45 минут).
Общее количество часов на всех годах обучения – 108 часов.

Формы организации и проведения занятий

Теоретические:

- беседа
- объяснение

Практические:

- выполнение комплекса упражнений

Ожидаемые результаты:

На 1 году обучения обучающиеся будут стремиться достигать качеств: воля к победе, стремление к самореализации, к достижению цели;

На 2 году обучения обучающиеся будут знать:

– основные и специальные физические качества – сила, быстрота, координация, выносливость и гибкость, необходимые для спортивных бальных танцев;

На 2 году обучения обучающиеся будут стремиться самостоятельно проводить разминку

Способы отслеживания результатов

- Наблюдения
- Беседа с родителями

Формы аттестации (подведения итогов)

- Контрольные замеры;
- Соревнования

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения.

№	Темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка	30	6	24
	2.1. Упражнения для развития быстроты	5	-	5
	2.2. Упражнения для развития координации	5	1	4
	2.3 Упражнения для развития выносливости	5	1	4
	2.4. Упражнения для развития силы	10	3	7
	2.5. Упражнения беговые и прыжковые	5	1	4
3.	Упражнения на укрепления мышц	30	2	28
	3.1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	7	-	7
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины.	7	-	7
	3.3. Упражнения на укрепления мышц ног.	7	-	7
	3.4. Общие физические упражнения на укрепление мышц.	9	2	7
4.	Партерная гимнастика	25	-	25
	4.1. Упражнения для стоп.	5	-	5
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	5	-	5
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	5	-	5
	4.4 Упражнения для растяжки поперечного и продольного шпагатов.	5	-	5
	4.5 Упражнения для растяжки подколенных суставов.	5	-	5
5.	Технико-тактическая подготовка	21	2	20
	5.1. Общие подготовительные упражнения.	5	-	5
	5.2. Упражнения на статику и динамику.	5	-	5
	5.3. Упражнения на баланс и статику	5	-	5
	5.4. Тактическая подготовка	6	2	4
6.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	11	97

2 год обучения.

№	Темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка	25	-	25
	2.1. Упражнения для развития быстроты	5	-	5
	2.2. Упражнения для развития координации	5	-	5
	2.3 Упражнения для развития выносливости	5	-	5
	2.4. Упражнения для развития силы	5	-	5
	2.5. Упражнения беговые и прыжковые	5	-	5
3.	Упражнения на укрепления мышц	21	2	20

	3.1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	5	-	5
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины.	5	-	5
	3.3. Упражнения на укрепления мышц ног.	5	-	5
	3.4. Общие физические упражнения на укрепление мышц.	6	2	4
4.	Партерная гимнастика	30	6	24
	4.1. Упражнения для стоп.	5	-	5
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	5	1	4
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	5	1	4
	4.4 Упражнения для растяжки поперечного и продольного шпагатов.	10	3	7
	4.5 Упражнения для растяжки подколенных суставов.	5	1	4
5.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28
	5.1. Общие подготовительные упражнения.	7	-	7
	5.2. Упражнения на статику и динамику.	7	-	7
	5.3. Упражнения на баланс и статику	7	-	7
	5.4. Тактическая подготовка	9	2	7
6.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	11	97

Учебно-календарный график 1-2 годов обучения

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1 год обучения	3	12	51	57	108	216
2 год обучения	2	12	51	57	108	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

III. Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Рассказ о правила поведения в клубе. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях;
- чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания; - изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;
- ходьба, бег по кругу. По неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.). Каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость;
- бег на месте.

Тема 2. Упражнения для развития координация

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение « сложная цапля» (поднять одну ногу и согнуть в колене и эту же руку поднять наверх, а противоположную поднять в сторону. По хлопку поменять.)
- скрестить руки и ноги, менять в прыжке.
- ноги на ширине плеч, одной рукой вращать вперёд, а другой назад. И наоборот.
- поднять одну руку в сторону и вращать, а другой рукой махать верх-вниз.
- повернуться в прыжке;
- руки крутятся в разные стороны и при этом делать шаг в сторону приставка (шаги в обе стороны);
- различные вариации из рук совместно с шагами.

Тема 3. Упражнения для развития воносливости

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика.

- танцевальные движения квикстепа (scatter chasse) или джайва (kick) – 3-5 подходов по 1,5 минуты;

- движения прыжкового характера (с двух ног на две, с одной ноги на другую с продвижением, с одной ноги на ту же ногу, с двух ног на одну ногу, выпрыгивания из выпада или приседа) – 3-5 подходов по 1,5 минуты;

- движения бегового характера (например, бег с высоким подниманием коленей, бег с упором руками в стену и переносом части веса на руки для скоростной работы ног) – 3-5 подходов по 1,5 минуты.

- прыжки со скакалкой в постоянном ровном темпе – по 2-5 минут. Делаем 1-5 подходов.

- интервальные прыжки со скакалкой: 1 минуту интенсивных прыжков чередуем с 1 минутой прыжков в спокойном темпе. Делаем 1-5 подходов.

- спокойные прыжки в ровном темпе. Прыгаем на двух ногах, от 5 минут (для начинающих) до 10-15 минут (для подготовленных).

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика. Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

Тема 5. Упражнения беговые и прыжковые.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- бег в различных вариациях;

- прыжки в различных вариациях.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц.

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- пресс-бабочка (исходное положение «лёжа на спине», ноги в «бабочке»). Не сгибая спину приподниматься вверх и зафиксировать положение на 30с);

- упражнение для косых мышц живота (исходное положение «лёжа на спине», ноги согнуты. Поочередно одной рукой нужно достать до ноги);

- «тянемся к носочкам!» (исходное положение «лежа на спине», нужно поднимать ноги и тянуться руками к носочкам. При этом спину и ноги не сгибать. 2 подхода по 15 повторений);

- «скручивание» (лежа на спине подниматься и доставать до носочков, при этом ноги должны «приклеиться» к полу);
- «ноги по сторонам» (лёжа на спине, руки в стороны, ноги вверх. Не отрывая корпус от пола, опустить ровные ноги в правую сторону, а затем в левую. 2 подхода по 15 раз в каждую сторону);
- две ноги подня наверх на 2 счёта и на 2 счёта опустить вниз.

Тема 2. Упражнения на укрепления мышц спины.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- лежа на животе поднятие рук и верхней части корпуса;
- тоже самое и продержаться в статичном положении не менее 1 мин;
- упражнение «мостик»;
- упражнение «колечко»;
- упражнение «корзинка»;
- отжимания в различных вариациях.

Тема 3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- лежа на спине сначала на счёт 1 и 2 поднимается правая нога и опускается (поднятие ноги вместе с поднятием корпуса), затем на 3 и 4 левая нога, затем на 5 и 6 обе ноги и на 7 и 8 плавно опуститься;
- упражнение «бёрпи» (присесть, ноги выпрыгивают назад и снова к себе);
- «планка»;
- лечь на бок, ладони упираются в пол перед корпусом. В этом положении выполнить 10 подъемов тела вверх, затем поменять сторону;
- приседания;
- выпады;
- упражнение «прыгающий Джек». Выпрыгивания из позиции ноги на ширине плеч, руками достать до пола и в прыжке сделать хлопок над головой и собрать ноги;
- «лыжник» (выпад в сторону — в прыжке шагнуть вправо, левую ногу поставьте назад и согнуть колени и тоже самое в другую сторону);
- боковая планка со скручиванием

Раздел 4. Партерная гимнастика.

Тема 1. Упражнения для стоп.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- сидя на коврик вытянуть ноги. Стопы натянуть и обратно к себе;
- поочерёдное сокращение стоп;
- сокращение пальцев ног на себя, затем сокращение пальцев и стоп;
- круговые упражнения стопами;
- ноги под себя и сесть на стопы, давить ягодицами вперёд;
- затем тоже самое но с одной вытянутой ногой;
- релее.

Тема 2. Упражнения для гибкости спины.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «кошка»;
- «складочка»
- «мостик» в разных вариациях;
- лежа на животе прогнуться назад и застыть в этом положении;
- лежа на животе делать круг корпусом;
- мах ногой сидя на четвереньках;
- сесть на колени и руки в локтях вытянуть вперёд;
- лёжа на животе опираться на одну руку, а другой делать мах назад. Упражнение делается с обеих рук;
- в выпаде взять противоположной рукой ногу сзади;
- «лодочка» с максимальным поднятием рук и ног;
- пружинистые наклоны назад.

Тема 3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «бабочка»;
- наклон вперёд в «бабочке»;
- сидя вытянуть одну ногу вперёд, а другую согнуть и положить на колено;
- тоже самое и наклон вперёд;
- упражнение «лягушка»;
- в «бабочке» вытянуть немного ноги вперёд и пытаться положить колени на пол;
- в складочке достать руками до носочков и развернуть их в первую позицию;
- согнуть одну ногу, положить колено на пол и вернуть обратно;
- под ногой взять рукой за стопу и выпрямлять колено;
- затем обе ноги;
- сидя вытянуть ноги и стопы вперёд. Стопы развести в стороны и вернуть обратно.

Тема 4. Упражнения для растяжки поперечного и продольного шпагатов.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- сидя поднимать поочередно ноги и ловить их руками. Держать спину ровной. В конце держать статично 10 с;
- лёжа на спине махи ногами. В конце держать статично 10с;
- руки на полу и выполнить мах ногой назад в конце держать статично 10с;
- статично сидеть в выпаде;
- в выпаде заложить ногу в подмышку и сесть статично;
- ноги на ширине плеч, сесть в плие и просидеть 1 мин;
- тоже самое, только руки на полу;
- выпады в сторону в различных вариациях;
- сидя ноги развести в стороны, руками давить в колени и поднимать таз от пола;
- руки на полу, разъежаться в поперечный шпагат и потом собирать ноги вместе.

Тема 5. Упражнения для растяжки подколенных суставов.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- сидя вытянуть ноги вперёд, захватить противоположной рукой за один носок и тянуть его на себя. Другой рукой вдвигать колено в пол;

- наклоны вниз, доставая ладошками до пола;
- хольба с наклонами вниз, доставая ладошками до пола;
- руками обхватить стопы, ноги прижать к себе. После чего выпрямлять колени и возвращать в исходное положение;
- упражнение на 4 счёта. На 1 достать руками до пола, на 2 присесть, на 3 оставить руки на полу и поднять таз наверх, на 4 поднять руки и выпрямиться.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 1. Общие подготовительные упражнения.

Теория. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Практика:

- быстрый вынос ноги;
- быстрый вынос руки;
- прыжковые упражнения;
- беговые упражнения;
- упражнения с элементами танцевальных фигур.

Тема 2. Упражнения на статику и динамику.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- планка в различных вариациях;
- боковая планка в различных вариациях;
- стоя у стены спиной присесть параллельно полу и удерживать такое положение;
- лежа на спине, прижать ее плотно к полу, руки отвести за голову, ноги согнуть в коленях, выполнить скручивание в одну сторону и задержаться в верхней точке максимально возможное время. Вернуться в изначальное положение и повторить упражнение в другую сторону;
- лежа на спине, прижать ее к полу, отвести руки за голову. Поднимать верхнюю часть туловища и зафиксировать в верхней точке на 30-40 секунд;
- исходное положение прежнее, только теперь приподнять ноги под углом 35-40 градусов и задержите их в этом положении;

- сидя на полу, отвести корпус немного назад, ноги согните в коленях и поставьте на пол, руки вытянуть вперед. Выполнить поворот корпуса в одну сторону, задержаться в этом положении, а затем – в другую.

Тема 3. Упражнения на балас, статику.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- поднять одну ногу и застыть в этом положении. Затем закрыть глаза;
- сесть на корточки с прямой спиной и выталкивать стопы как модно выше. Затем закрыть глаза;
- нога в пасе, руки в перед. Затем резко поменять ногу;
- затем стоя в релеве поднять одну ногу в пасе;
- стоя в релеве запрокинуть голову назад;
- сесть на корточки и поднять одну ногу вперед;
- упражнение «ласточка»;

Тема 4. Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Практика:

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- повышение уровня специальной физической подготовленности.

Раздел 6. Заключительное занятие.

Практика. Подведение итогов. Проведение открытого занятия.

2 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Рассказ о правила поведения в клубе. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях;
- чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания; - изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;
- ходьба, бег по кругу. По неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.). Каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость;
- бег на месте.

Тема 2. Упражнения для развития координация

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение « сложная цапля» (поднять одну ногу и согнуть в колене и эту же руку поднять вверх, а противоположную поднять в сторону. По хлопку поменять.)
- скрестить руки и ноги, менять в прыжке.
- ноги на ширине плеч, одной рукой вращать вперёд, а другой назад. И наоборот.
- поднять одну руку в сторону и вращать, а другой рукой махать верх-вниз.
- повернуться в прыжке;
- руки крутятся в разные стороны и при этом делать шаг в сторону приставка (шаги в обе стороны);
- различные вариации из рук совместно с шагами.

Тема 3. Упражнения для развития воносливости

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика.

- танцевальные движения квикстепа (scatter chasse) или джайва (kick) – 3-5 подходов по 1,5 минуты;
- движения прыжкового характера (с двух ног на две, с одной ноги на другую с продвижением, с одной ноги на ту же ногу, с двух ног на одну ногу, выпрыгивания из выпада или приседа) – 3-5 подходов по 1,5 минуты;
- движения бегового характера (например, бег с высоким подниманием коленей, бег с упором руками в стену и переносом части веса на руки для скоростной работы ног) – 3-5 подходов по 1,5 минуты.
- прыжки со скакалкой в постоянном ровном темпе – по 2-5 минут. Делаем 1-5 подходов.

- интервальные прыжки со скакалкой: 1 минуту интенсивных прыжков чередуем с 1 минутой прыжков в спокойном темпе. Делаем 1-5 подходов.

- спокойные прыжки в ровном темпе. Прыгаем на двух ногах, от 5 минут (для начинающих) до 10-15 минут (для подготовленных)

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика. Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

Тема 5. Упражнения беговые и прыжковые.

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика:

- бег в различных вариациях;

- прыжки в различных вариациях.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц.

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика:

- пресс-бабочка (исходное положение «лёжа на спине», ноги в «бабочке». Не сгибая спину приподниматься вверх и зафиксировать положение на 30с);

- упражнение для косых мышц живота (исходное положение «лёжа на спине», ноги согнуты. Поочередно одной рукой нужно достать до ноги);

- «тянемся к носочкам!» (исходное положение «лежа на спине», нужно поднимать ноги и тянуться руками к носочкам. При этом спину и ноги не сгибать. 2 подхода по 15 повторений);

- «скручивание» (лежа на спине подниматься и доставать до носочков, при этом ноги должны «приклеиться» к полу);

- «ноги по сторонам» (лёжа на спине, руки в стороны, ноги вверх. Не отрывая корпус от пола, опустить ровные ноги в правую сторону, а затем в левую. 2 подхода по 15 раз в каждую сторону);

- две ноги поднять вверх на 2 счёта и на 2 счёта опустить вниз.

Тема 2. Упражнения на укрепления мышц спины.

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика:

- лежа на животе поднятие рук и верхней части корпуса;
- тоже самое и продержаться в статичном положении не менее 1 мин;
- упражнение «мостик»;
- упражнение «колечко»;
- упражнение « корзинка»;
- отжимания в различных вариациях.

Тема 3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- лежа на спине сначала на счёт 1 и 2 поднимается правая нога и опускается (поднятие ноги вместе с поднятием корпуса), затем на 3 и 4 левая нога, затем на 5 и 6 обе ноги и на 7 и 8 плавно опуститься;
- упражнение «бёрпи» (присесть, ноги выпрыгивают назад и снова к себе);
- «планка»;
- лечь на бок, ладони упираются в пол перед корпусом. В этом положении выполнить 10 подъемов тела вверх, затем поменять сторону;
- приседания;
- выпады;
- упражнение « прыгающий Джек». Выпрыгивания из позиции ноги на ширине плеч, руками достать до пола и в прыжке сделать хлопок над головой и собрать ноги;
- «лыжник» (выпад в сторону — в прыжке шагнуть вправо, левую ногу поставьте назад и согнуть колени и тоже самое в другую сторону);
- боковая планка со скручиванием;

Раздел 4. Партерная гимнастика.

Тема 1. Упражнения для стоп.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- сидя на коврик вытянуть ноги. Стопы натянуть и обратно к себе;
- поочерёдное сокращение стоп;
- сокращение пальцев ног на себя, затем сокращение пальцев и стоп;
- круговые упражнения стопами;

- ноги под себя и сесть на стопы, давить ягодицами вперёд;
- затем тоже самое но с одной вытянутой ногой;
- релеве.

Тема 2. Упражнения для гибкости спины.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «кошка»;
- «складочка»
- «мостик» в разных вариациях;
- лежа на животе прогнуться назад и застыть в этом положении;
- лежа на животе делать круг корпусом;
- мах ногой сидя на четвереньках;
- сесть на колени и руки в локтях вытянуть вперёд;
- лёжа на животе опираться на одну руку, а другой делать мах назад. Упражнение делается с обеих рук;
- в выпаде взять противоположной рукой ногу сзади;
- «лодочка» с максимальным поднятием рук и ног;
- пружинистые наклоны назад.

Тема 3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «бабочка»;
- наклон вперёд в «бабочке»;
- сидя вытянуть одну ногу вперёд, а другую согнуть и положить на колено;
- тоже самое и наклон вперёд;
- упражнение «лягушка»;
- в «бабочке» вытянуть немного ноги вперёд и попытаться положить колени на пол;
- в складочке достать руками до носочков и развернуть их в первую позицию;
- согнуть одну ногу, положить колено на пол и вернуть обратно;

- под ногой взять рукой за стопу и выпрямлять колено;
- затем обе ноги;
- сидя вытянуть ноги и стопы вперёд. Стопы развести в стороны и вернуть обратно.

Тема 4. Упражнения для растяжки поперечного и продольного шпагатов.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- сидя поднимать поочередно ноги и ловить их руками. Держать спину ровной. В конце держать статично 10 с;
- лёжа на спине махи ногами. В конце держать статично 10с;
- руки на полу и выполнить мах ногой назад в конце держать статично 10с;
- статично сидеть в выпаде;
- в выпаде заложить ногу в подмышку и сесть статично;
- ноги на ширине плеч, сесть в плие и просидеть 1 мин;
- тоже самое, только руки на полу;
- выпады в сторону в различных вариациях;
- сидя ноги развести в стороны, руками давить в колени и поднимать таз от пола;
- руки на полу, разъежаться в поперечный шпагат и потом собирать ноги вместе.

Тема 5. Упражнения для растяжки подколенных суставов.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- сидя вытянуть ноги вперёд, захватить противоположной рукой за один носок и тянуть его на себя. Другой рукой вдвигать колено в пол;
- наклоны вниз, доставая ладонками до пола;
- хольба с наклонами вниз, доставая ладонками до пола;
- руками обхватить стопы, ноги прижать к себе. После чего выпрямлять колени и возвращать в исходное положение;
- упражнение на 4 счёта. На 1 достать руками до пола, на 2 присесть, на 3 оставить руки на полу и поднять таз наверх, на 4 поднять руки и выпрямиться.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 1. Общие подготовительные упражнения.

Теория. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Практика:

- быстрый вынос ноги;
- быстрый вынос руки;
- прыжковые упражнения;
- беговые упражнения;
- упражнения с элементами танцевальных фигур.

Тема 2. Упражнения на статику и динамику.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- планка в различных вариациях;
- боковая планка в различных вариациях;
- стоя у стены спиной присесть параллельно полу и удерживать такое положение;
- лежа на спине, прижать ее плотно к полу, руки отвести за голову, ноги согнуть в коленях, выполнить скручивание в одну сторону и задержаться в верхней точке максимально возможное время. Вернуться в изначальное положение и повторить упражнение в другую сторону;
- лежа на спине, прижать ее к полу, отвести руки за голову. Поднимать верхнюю часть туловища и зафиксировать в верхней точке на 30-40 секунд;
- исходное положение прежнее, только теперь приподнять ноги под углом 35-40 градусов и задержите их в этом положении;
- сидя на полу, отвести корпус немного назад, ноги согните в коленях и поставьте на пол, руки вытянуть вперед. Выполнить поворот корпуса в одну сторону, задержаться в этом положении, а затем – в другую.

Тема 3. Упражнения на балас, статику.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- поднять одну ногу и застыть в этом положении. Затем закрыть глаза;
- сесть на корточки с прямой спиной и выталкивать стопы как можно выше. Затем закрыть глаза;
- нога в пасе, руки в перед. Затем резко поменять ногу;

- затем стоя в релеве поднять одну ногу в пассе;
- стоя в релеве запрокинуть голову назад;
- сесть на корточки и поднять одну ногу вперёд;
- упражнение «ласточка»;

Тема 4. Тактическая подготовка.

Теория. Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Практика:

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- повышение уровня специальной физической подготовленности.

Раздел 6. Заключительное занятие.

Практика. Подведение итогов. Проведение открытого занятия.

IV.Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы занятий

- беседа;
- тренировка;
- занятия по выполнению упражнений

Методы и приемы обучения

- словесные методы обучения (беседа, рассказ, объяснение);
- практические методы по выполнению упражнений;
- контактный.

Методы контроля

- наблюдение.

Методы воспитания

- беседа;
- игра;
- объяснение.

Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- видеоматериалы;
- фотографии;
- видеуроки

Материально-техническое оснащение

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10 x 15 м;
- магнитофон и аудиозаписи для проведения занятий;
- свет, отопление;
- зеркало;
- учебники и методические пособия;

V. Контрольно-измерительные материалы

Мониторинг освоения ДООП

№	Показатели и критерии														
	Темп и основной ритм			Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, головы, шеи)			Правильность исполнения движений			Техника исполнения			Артистизм		
Периоды проведения	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Имя ребенка															

Используется 3-х бальная система оценки:

- 1 - низкий уровень
- 2 - средний уровень
- 3 - высокий уровень

№	Критерии, параметры	Степень выраженности	Кол-во баллов

VI. Список используемой литературы.

1. Божович, Л.И. «Личность и её формирование в детском возрасте» / [Текст] Л.И.Божович. – СПб.:Питер, 2008.- 400 с.
2. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации/ Под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2000.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / [Текст] А.Н.Леонтьев.– М., 1985.