

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. Начальный этап»

Возраст учащихся: 5– 8 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	4
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	5
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
II. Учебно-тематические планы I – IV годов обучения	6
III. Содержание учебно-тематических планов	10
IV. Обеспечение программы	24
1. Методическое обеспечение	24
2. Наглядно-дидактический материал	24
3. Материально-техническое обеспечение	24
V. Список литературы	25

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 бальными 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 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 4 года обучения.

В течение *1 года обучения* обучающиеся будут развить в себе основные физические качества, знакомиться с партерной гимнастикой.

В течение *2 года обучения* обучающиеся будут выполнить упражнения по основной физической подготовке и партерной гимнастики.

В течение *3 года обучения* обучающиеся будут выполнить более сложные упражнения основы физической подготовки и партерной гимнастики.

В течение *4 года обучения* обучающиеся будут выполнить более сложные упражнения основы физической подготовки и партерной гимнастики.

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей 5-8 лет. Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость одной группы на 1 году обучения – 10 – 20 человек, на последующих – 8 – 20 человек.

Режим организации занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час (для детей 5-7 лет 30 минут; для детей 8 лет – 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 знать:

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

На 1 году обучения обучающиеся будут стремиться повышать и поддерживать общий уровень функциональных возможностей организма

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 выполнять более сложные упражнения

На 3 году обучения обучающиеся будут знать:

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

На 3 году обучения обучающиеся будут стремиться достигать качеств: воля к победе, стремление к самореализации, к достижению цели;

На 4 году обучения обучающиеся будут знать:

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

На 4 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	35	5	30
	2.1. Упражнения для развития быстроты реакции	8	1	7
	2.2. Упражнения для развития координации	11	2	9
	2.3 Упражнения для развития выносливости	8	1	7
	2.4. Упражнения для развития силы	8	1	7
3.	Упражнения на укрепления мышц	36	3	33
	3.1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	12	1	11
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины.	12	1	11
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.	12	1	11
4.	Партерная гимнастика	35	3	32
	4.1. Упражнения для стоп.	13	1	12
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	11	1	10
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	11	1	10
5.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	12	96

2 год обучения.

№	Темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка	36	4	32
	2.1. Упражнения для развития быстроты	9	1	8
	2.2. Упражнения для развития координации	9	1	8
	2.3 Упражнения для развития выносливости	9	1	8
	2.4. Упражнения для развития силы	9	1	8
3.	Упражнения на укрепления мышц	36	3	33
	3.1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	12	1	11
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины.	12	1	11
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.	12	1	11
4.	Партерная гимнастика	34	3	31
	4.1. Упражнения для стоп.	11	1	10
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	12	1	11
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	11	1	10
5.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	11	97

3 год обучения.

№	Темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка	40	4	36
	2.1. Упражнения для развития быстроты	10	1	9
	2.2. Упражнения для развития координации	10	1	9
	2.3 Упражнения для развития выносливости	10	1	9
	2.4. Упражнения для развития силы	10	1	9
3.	Упражнения на укрепления мышц	26	3	23
	3.1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	9	1	8
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины.	9	1	7
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.	8	1	7
4.	Партерная гимнастика	40	4	36
	4.1. Упражнения для стоп.	10	1	9
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	10	1	9
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	20	2	18
5.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	12	96

4 год обучения.

№	Темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка	40	4	36
	2.1. Упражнения для развития быстроты	10	1	9
	2.2. Упражнения для развития координации	10	1	9
	2.3 Упражнения для развития выносливости	10	1	9
	2.4. Упражнения для развития силы	10	1	9
3.	Упражнения на укрепления мышц	30	3	27
	3.1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	10	1	9
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины.	10	1	9
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление.	10	1	9
4.	Партерная гимнастика	36	3	33
	4.1. Упражнения для стоп.	10	1	9
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	13	1	9
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	13	1	12
5.	Заключительное занятие	1	-	1
Всего:		108	11	97

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

1 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Рассказ о правилах поведения в клубе. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты реакции.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика.

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, 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;

Тема 2. Упражнения для развития координация

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «цапля» (стоять на одной ноге и вытянуть противоположную руку вперед. По хлопку поменять руку и ногу);
- 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 вперед, а другой назад. И наоборот.
- поднять одну руку в сторону и вращать, а другой рукой махать верх-вниз.
- повернуться в прыжке.

Тема 3. Упражнения для развития выносливости

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений

Практика.

- 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 подхода по 1 минуте;

- движение бегового характера (бег с высоким подниманием коленей) – 3 подхода по 1 минуте.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений

Практика. Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц.

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика:

- «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 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».

3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «бёрпи» (присесть, ноги выпрыгивают назад и снова к себе);
- «планка»;
- приседания.

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;
- «лодочка».

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»;

Раздел 5. Заключительное занятие.

Практика. Подведение итогов. Проведение открытого занятия.

2 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Рассказ о правилах поведения в клубе. Инструктаж по технике безопасности.

2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты реакции.

Теория. Объяснение правил выполнения 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;

Тема 2. Упражнения для развития координация

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «цапля» (стоять на одной ноге и вытянуть противоположную руку вперед. По хлопку поменять руку и ногу);
- 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 вперед, а другой назад. И наоборот.
- поднять одну руку в сторону и вращать, а другой рукой махать верх-вниз.
- повернуться в прыжке.

Тема 3. Упражнения для развития воносливости

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений

Практика.

- 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 подхода по 1 минуте;

- движение бегового характера (бег с высоким подниманием коленей) – 3 подхода по 1 минуте.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений

Практика. Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц.

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- «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».

3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «бёрпи» (присесть, ноги выпрыгивают назад и снова к себе);
- «планка»;
- 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.

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;
- «лодочка».

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»;

Раздел 5. Заключительное занятие.

Практика. Подведение итогов. Проведение открытого занятия.

3 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Рассказ о правилах поведения в клубе. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты реакции.

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;

Тема 2. Упражнения для развития координация

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «цапля» (стоять на одной ноге и вытянуть противоположную руку вперед. По хлопку поменять руку и ногу);
- 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.

Тема 3. Упражнения для развития воносливости

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений

Практика.

- 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 подхода по 1 минуте;
- движение бегового характера (бег с высоким подниманием коленей) – 3 подхода по 1 минуте.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений

Практика. Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц.

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- «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.

3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «бёрпи» (присесть, ноги выпрыгивают назад и снова к себе);
- «планка»;
- 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;
- лечь на бок, ладони упираются в пол перед корпусом. В этом положении выполнить 10 подъемов тела вверх, затем поменять сторону.

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;
- «лодочка»;
- 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.

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»;

Раздел 5. Заключительное занятие.

Практика. Подведение итогов. Проведение открытого занятия.

4 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Рассказ о правилах поведения в клубе. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития быстроты реакции.

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;

Тема 2. Упражнения для развития координация

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «цапля» (стоять на одной ноге и вытянуть противоположную руку вперед. По хлопку поменять руку и ногу);
- 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 вперед, а другой назад. И наоборот.
- поднять одну руку в сторону и вращать, а другой рукой махать верх-вниз.
- повернуться в прыжке.

Тема 3. Упражнения для развития выносливости

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений

Практика.

- 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 подхода по 1 минуте;
- движение бегового характера (бег с высоким подниманием коленей) – 3 подхода по 1 минуте.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений

Практика. Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц.

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- «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.

3. Общие физические упражнения на укрепление мышц.

Теория. Объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «бёрпи» (присесть, ноги выпрыгивают назад и снова к себе);
- «планка»;
- приседания;
- выпады;
- упражнение « прыгающий Джек». Выпрыгивания из позиции ноги на ширине плечь, руками достать до пола и в прыжке сделать хлопок над головой и собрать ноги;
- лечь на бок, ладони упираются в пол перед корпусом. В этом положении выполнить 10 подъемов тела вверх, затем поменять сторону;
- 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.

Раздел 4. Партерная гимнастика.

Тема 1. Упражнения для стоп.

Теория. Объяснение правил выполнения 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 выполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «кошка»;
- «складочка»
- «мостик» в разных вариациях;
- лежа на животе прогнуться назад и застыть в этом положении;
- «лодочка»;
- 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;

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

Теория. Объяснение правил выполнения 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.

Раздел 5. 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;
- беседа с родителями.

Методы воспитания

- беседа;
- игра;
- объяснение.

Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- видеоматериалы;
- фотографии

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;

У. Список используемой литературы.

- 1.** Иванов, И.И. Общая физическая подготовка [Текст] / И.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200 с.
- 2.** Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физическое воспитания учащихся I-XI классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М. : Просвещение, 1996. – С. 106-204.
- 3.** Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / [Текст] А.Н.Леонтьев.– М., 1985.
- 4.** Петров, А.А. Что такое растяжка: методические рекомендации для преподавателей спортивных танцев [Текст] / А.А. Петров. – Ярославль: Академия развития, 2013. – 122 с.