

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

Принята на заседании  
Методического совета  
«29» 04 2021 года  
Протокол № 9



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУДО ЦДТ «Юность»

А.Л. Бусарев

«29» 04 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка. Основной этап»**

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчики программы:

**Бусарев А.Л.,**

**Капитонова Л.Е.**

педагоги дополнительного образования

Ярославль  
2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>Стр.</b>
<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
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
<b>II. Учебно-тематические планы I – IV годов обучения</b>	<b>6</b>
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	<b>11</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	<b>32</b>
1. Методическое обеспечение	32
2. Наглядно-дидактический материал	32
3. Материально-техническое обеспечение	32
<b>V. Список литературы</b>	<b>33</b>

## 1. 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.

Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- \* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- \* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- \* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 г.
- \* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

*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 общей физической подготовке;
- 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 выполнять простые упражнения на укрепление мышц.

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

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

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

#### ***Условия реализации программы***

Программа предназначена для детей 8-18 лет. Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость 1 группы – на 1-2 годах обучения составляет 10-25 человек; на последующих годах обучения 8-25.

*Зачисление на программу возможно только при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.*

#### ***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:***

- знания и умения основы физической подготовки;
- развитые основные и специальные физические качества – сила, быстрота, координация, выносливость и гибкость, необходимые для спортивных бальных танцев;
- стремление к повышению и поддержанию общего уровня функциональных возможностей организма;
- воспитанные личностные качества: воля к победе, стремление к самореализации, к достижению цели;
- сформированный познавательный интерес и желание заниматься спортом.

#### ***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	2	28
	2.1. Упражнения для развития быстроты	7	-	7
	2.2. Упражнения для развития координации	7	-	7
	2.3 Упражнения для развития выносливости	7	-	7
	2.4. Упражнения для развития силы	9	2	7
3.	Упражнения на укрепления мышц	24	2	22
	3.1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	5	-	5
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины.	9	2	7
	3.3. Упражнения на укрепления мышц ног.	5	-	5
	3.4. Общие физические упражнения на укрепление мышц.	5	-	5
4.	Партерная гимнастика	30	6	24
	4.1. Упражнения для стоп.	7	1	6
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	7	1	6
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	7	1	6
	4.4 Упражнения для растяжки поперечного и продольного шпагатов.	9	3	6
5.	Технико-тактическая подготовка	22	2	20
	5.1. Общие подготовительные упражнения.	5	-	5
	5.2. Упражнения на статику и динамику.	5	-	5
	5.3. Упражнения на баланс, статику	5	-	5
	5.4. Тактическая подготовка	7	2	5

6.	Заключительное занятие	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>

**2 год обучения.**

№	Темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка	24	2	22
	2.1. Упражнения для развития быстроты	5	-	5
	2.2. Упражнения для развития координации	9	2	7
	2.3 Упражнения для развития выносливости	5	-	5
	2.4. Упражнения для развития силы	5	-	5
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	30	6	24
	4.1. Упражнения для стоп.	7	1	6
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	7	1	6
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	7	1	6
	4.4 Упражнения для растяжки поперечного и продольного шпагатов.	9	3	6
5.	Технико-тактическая подготовка	22	2	20
	5.1. Обще подготовительные упражнения.	5	-	5
	5.2. Упражнения на статику и динамику.	5	-	5
	5.3. Упражнения на баланс, статику	5	-	5
	5.4. Тактическая подготовка	7	2	5

6.	Заключительное занятие	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>



### 3 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	7	1	6
	2.2. Упражнения для развития координации	7	1	6
	2.3 Упражнения для развития выносливости	7	1	6
	2.4. Упражнения для развития силы	9	3	6
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	24	2	22
	4.1. Упражнения для стоп.	5	-	5
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	9	2	7
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	5	-	5
	4.4 Упражнения для растяжки поперечного и продольного шпагатов.	5	-	5
5.	Технико-тактическая подготовка	22	2	20
	5.1. Обще подготовительные упражнения.	5	-	5
	5.2. Упражнения на статику и динамику.	5	-	5
	5.3. Упражнения на баланс, статику	5	-	5
	5.4. Тактическая подготовка	7	2	5
6.	Заключительное занятие	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>

**4 год обучения.**

№	Темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка	22	2	20
	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	7	2	5
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	30	6	24
	4.1. Упражнения для стоп.	7	1	6
	4.2. Упражнения для гибкости спины.	7	1	6
	4.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	7	1	6
	4.4 Упражнения для растяжки поперечного и продольного шпагатов.	9	3	6
5.	Технико-тактическая подготовка	24	2	22
	5.1. Обще подготовительные упражнения.	5	-	5
	5.2. Упражнения на статику и динамику.	9	2	7
	5.3. Упражнения на баланс, статику	5	-	5
	5.4. Тактическая подготовка	5	-	5
6.	Заключительное занятие	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>

## **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 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 « 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);

##### **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 1,5 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 подхода по 1,5 минуты.

#### **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:**

- 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);

- две ноги поднять вверх 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.

#### **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»;
- 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;
- релаве.

### **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, разъехаться в поперечный шпагат и потом собирать ноги вместе.

## **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 перёд. Затем резко поменять ногу;
- затем стоя в релее поднять одну ногу в пасе;
- стоя в релее 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.

*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 подхода 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 подхода 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 подхода по 1,5 минуты.

## **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:**

- пресс-бабочка (исходное положение «лёжа на спине», ноги в «бабочке»). Не сгибая спину приподниматься наверх 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 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;
- 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 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» выгнуть 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 стично 10 с;
- лёжа на спине махи ногами. В конце держать статично 10с;
- руки на полу и выполнить мах ногой назад в конце держать стично 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.

### **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 релее поднять одну ногу в пасе;
- стоя в релее 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.

*3 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 подхода 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 подхода 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 подхода по 1,5 минуты.

### **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:**

- 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. Поочерёдно 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 подтянуть вверх 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;
- 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 поочерёдно 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.

#### **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 релее поднять одну ногу в пасе;
- стоя в релее запрокинуть голову назад;
- сесть на корточки и поднять одну ногу вперед;
- упражнение «ласточка»;

### **Тема 4. Tактическая подготовка.**

**Теория.** Tактическая 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.

*4 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 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;
- бег на месте.

### **Тема 2. Упражнения для развития координация**

**Теория.** Объяснение правил выполнения 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 выполнения упражнений.

#### **Практика.**

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

#### **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:**

- 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. Поочерёдно 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 подтянуть вверх 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;
- 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 стично 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.

## **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 перёд. 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.

#### **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;

## **V. Используемая литература.**

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. Иванов, И.И. Общая физическая подготовка [Текст] / И.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200 с.