

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 17-01/208 от 01.04.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивные бальные танцы. Общая физическая подготовка. Основной этап»

направленность программы – физкультурно-спортивная

уровень программы – базовый

возраст обучающихся – 8-13 лет

срок реализации – 4 года

Автор-составитель:

Капитонова Лариса Евгеньевна,

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>1.</b> | <b>Комплекс основных характеристик программы</b>                                 |    |
| 1.1.      | Пояснительная записка  | 3  |
| 1.2.      | Учебно-тематический план по годам обучения                                       | 7  |
| 1.3.      | Содержание программы   | 9  |
| <b>2.</b> | <b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>                            |    |
| 2.1.      | Календарный учебный график   | 26 |
| 2.2.      | Методическое обеспечение   | 26 |
| 2.3.      | Оценочные материалы  | 29 |
| 2.4.      | Материально-техническое обеспечение  | 30 |
| 2.5.      | Кадровое обеспечение   | 30 |
| <b>3.</b> | <b>Список информационных источников</b>  | 30 |
| <b>4.</b> | <b>Приложения</b>  |    |
| 1.        | Примерный календарный график на 2024-2025 учебный год для группы 1 года обучения | 32 |

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы. Общая физическая подготовка. Основной этап» (далее – программа) разработана с учетом нормативно-правовой базы и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»). Программа относится к физкультурно-спортивной направленности и базовому уровню.

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.

Общая физическая подготовка (далее – 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.

Главное предназначение занятий по общей физической подготовке в спортивно-бальных танцах – развитие тела для достижения высокого качества танцевания. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий, проявления силы, выносливости, гибкости, координации движений. В настоящее время достигнуть значительных успехов в спортивных танцах, не имея высокого уровня развития этих качеств, очень сложно, а снижение их уровня у спортсменов-танцоров приводит к ухудшению спортивных результатов.

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 бальных танцев.

**Актуальность** программы заключается 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.

Настоящая программа способствует развитию интереса у обучающихся объединения «Клуб спортивного танца «Альянс», которые осваивают дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивные бальные танцы. Основной этап», к здоровому образу жизни, и занятиям танцевальным спортом, а также развитию их физической формы и специальных спортивных качеств.

Отличительной особенностью программы следует считать соединение в одном учебном курсе развитие физических качеств обучающихся, которые будут необходимы 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.

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

**Задачи:**

**1-го года обучения:**

- обучать общей физической и специальной подготовке;
- развивать физические способности, необходимые для спортивных бальных танцев: быстроту, координацию, выносливость, силу;
- воспитывать личностные качества: волю к победе, стремление к самореализации, к достижению цели;
- развивать физическую активность как основу здорового образа жизни;
- формировать желание заниматься спортом.

**2-го года обучения:**

- расширять представление обучающихся об общей физической и специальной подготовке
- развивать представление об основах технико-тактической подготовки;
- развивать координационные способности и выносливость;
- формировать качества необходимые в соревновательной деятельности;
- воспитывать личностные качества: волю к победе, стремление к самореализации, к достижению цели;
- поддерживать интерес к занятиям спортом.

**3-го года обучения:**

- расширять представление обучающихся об общей физической и технико-тактической, а также специальной подготовке;
- развивать основные физические качества: быстроту, координацию, выносливость, гибкость, силу;
- развивать физические и координационные способности, необходимые для спортивных танцев;
- повышать 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.

**4-го года обучения:**

- укреплять психофизическое здоровье обучающихся;
- совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, координацию, выносливость и гибкость;
- совершенствовать физические и координационные способности, необходимые для спортивных танцев;
- повышать и поддерживать общий уровень функциональных возможностей организма;
- воспитывать личностные качества: волю к победе, стремление, к самореализации, к достижению цели;
- развивать способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в условиях соревновательной деятельности.
- поддерживать познавательный интерес и желание заниматься спортом.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Общий объем – 432 часа, в год – 108 часов.

Программа предназначена для детей 8-13 лет.

В объединение принимаются дети, успешно осваивающие программу «Спортивные бальные танцы. Основной этап», так и дети с развитыми физическими, танцевальными данными, имеющими знания, умения и навыки в данной области танцевального спорта. Для

обучения по данной программе допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка).

Наполняемость группы составляет 8-20 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа для данного возраста 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением дистанционных образовательных технологий. Реализация Программы будет осуществляться с использованием средств видеоконференцсвязи, а также социальных сетей и мессенджеров, утвержденных приказом директора образовательной организации.

В течение 1 года обучения обучающиеся будут выполнять простые упражнения на укрепление мышц. В течение 2 и 3 годов обучения обучающиеся будут выполнять комплекс упражнений по технико-тактической подготовке и специальной физической подготовке. В течение 4 года обучения обучающиеся будут выполнить сложные упражнения по технико-тактической подготовке, специальной физической подготовке и партерной гимнастике.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **В конце 1-го года обучения обучающиеся должны:**

##### **знать:**

- комплекс общих физических упражнений направленных на разные группы мышц;
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об основах здорового образа жизни;

##### **уметь:**

- правильно выполнять упражнения;
- контролировать своё общее состояние при выполнении упражнений;
- развивать свои физические способности;
- использовать знания и навыки в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

#### **В конце 2-го года обучения обучающиеся должны:**

##### **знать:**

- основы технико-тактической подготовки в спортивных бальных танцах;
- способы и особенности движений и передвижений;
- упражнения для развития выносливости и координации;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- правила личной гигиены и физкультурно-оздоровительной деятельности;

##### **уметь:**

- выполнять упражнения общей и технико-тактической подготовки;
- правильно координировать свое тело;
- развивать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;
- использовать знания и навыки в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

#### **В конце 3-го года обучения обучающиеся должны:**

##### **знать:**

- работу мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- способы и особенности движений, передвижений;

– терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

– об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

– причины травматизма и правилах предупреждения;

**уметь:**

– контролировать уровень своей физической подготовленности;

– совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;

– использовать знания и навыки в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

**В конце 4-го года обучения обучающиеся должны:**

**знать:**

– закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой;

– навыки дисциплины и самоорганизации;

– правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

**уметь:**

– использовать и совершенствовать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

– формировать навыки дисциплины и самоорганизации;

– составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты на формирование правильной осанки;

– вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

– взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий ОФП.

**Формы контроля и аттестации обучающихся**

Реализация программы «Спортивные бальные танцы. Общая физическая подготовка. Основной этап» предусматривает входную диагностику, текущий и промежуточный контроль, аттестацию обучающихся, который проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Входная диагностика – это оценка исходного уровня развития физических данных, выявления музыкально-ритмического и эмоционального развития обучающихся перед началом образовательного процесса (сентябрь).

Текущий контроль – проводится в течение всего учебного года, с тем чтобы определить уровень теоретических знаний, практических навыков и умений. Такой контроль осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение за практической деятельностью, журнал посещаемости, просмотр, участие в соревнованиях.

Промежуточный контроль – осуществляется по итогам полугодия и учебного года с целью определения степени усвоения обучающимися материала программы, определения промежуточных результатов обучения, проходит в форме открытого или контрольного урока, устного опроса, выступления на соревнованиях.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время сценических (концертных) выступлений, на соревнованиях, в зрительном зале и др.

Аттестация обучающихся – по окончании учебного года и полного освоения программы проходит (в апреле-мае) в форме открытого итогового занятия и результатов участия в соревнованиях.

## 1.2. Учебно-тематический план программы

### Первый год обучения

| №             | Темы учебных занятий                              | Количество часов |            |            |
|---------------|---|------------------|------------|------------|
|               |   | Всего            | Теория     | Практика   |
| <b>1.</b>     | <b>Введение в предмет. Техника безопасности</b>   | <b>1</b>         | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |
| <b>2.</b>     | <b>Специальная физическая подготовка</b>          | <b>32</b>        | <b>4</b>   | <b>28</b>  |
| 2.1.          | Упражнения для развития быстроты                  | 8                | 1          | 7          |
| 2.2.          | Упражнения для развития координации               | 8                | 1          | 7          |
| 2.3.          | Упражнения для развития выносливости              | 8                | 1          | 7          |
| 2.4.          | Упражнения для развития силы                      | 8                | 1          | 7          |
| <b>3.</b>     | <b>Упражнения на укрепления мышц</b>              | <b>20</b>        | <b>4</b>   | <b>16</b>  |
| 3.1.          | Укрепление мышц брюшного пресса.                  | 5                | 1          | 4          |
| 3.2.          | Упражнения на укрепления мышц спины               | 5                | 1          | 4          |
| 3.3.          | Упражнения на укрепления мышц ног                 | 5                | 1          | 4          |
| 3.4.          | Упражнения для укрепления мышц                    | 5                | 1          | 4          |
| <b>4.</b>     | <b>Партерная гимнастика</b>                       | <b>24</b>        | <b>4</b>   | <b>20</b>  |
| 4.1.          | Упражнения для стоп                               | 6                | 1          | 5          |
| 4.2.          | Упражнения для гибкости спины                     | 6                | 1          | 5          |
| 4.3.          | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 6                | 1          | 5          |
| 4.4.          | Поперечный и продольный шпагаты                   | 6                | 1          | 5          |
| <b>5.</b>     | <b>Технико-тактическая подготовка</b>             | <b>20</b>        | <b>4</b>   | <b>16</b>  |
| 5.1.          | Общие подготовительные упражнения.                | 5                | 1          | 4          |
| 5.2.          | Упражнения на статику и динамику.                 | 5                | 1          | 4          |
| 5.3.          | Упражнения на баланс, статику                     | 5                | 1          | 4          |
| 5.4.          | Тактическая подготовка                            | 5                | 1          | 4          |
| <b>6.</b>     | <b>Воспитательные мероприятия</b>                 | <b>10</b>        | <b>1</b>   | <b>9</b>   |
| <b>7.</b>     | <b>Аттестация обучающихся</b>                     | <b>1</b>         | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |
| <b>Всего:</b> |   | <b>108</b>       | <b>18</b>  | <b>90</b>  |

### Второй год обучения

| №         | Темы учебных занятий                              | Количество часов |            |            |
|-----------|---|------------------|------------|------------|
|           |   | Всего            | Теория     | Практика   |
| <b>1.</b> | <b>Введение в предмет. Техника безопасности</b>   | <b>1</b>         | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |
| <b>2.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>          | <b>20</b>        | <b>4</b>   | <b>16</b>  |
| 2.1.      | Упражнения для развития быстроты                  | 5                | 1          | 4          |
| 2.2.      | Упражнения для развития координации               | 5                | 1          | 4          |
| 2.3.      | Упражнения для развития выносливости              | 5                | 1          | 4          |
| 2.4.      | Упражнения для развития силы                      | 5                | 1          | 4          |
| <b>3.</b> | <b>Упражнения на укрепления мышц</b>              | <b>28</b>        | <b>4</b>   | <b>24</b>  |
| 3.1.      | Укрепление мышц брюшного пресса.                  | 7                | 1          | 6          |
| 3.2.      | Упражнения на укрепления мышц спины.              | 7                | 1          | 6          |
| 3.3.      | Упражнения на укрепления мышц ног.                | 7                | 1          | 6          |
| 3.4.      | Упражнения на укрепление мышц.                    | 7                | 1          | 6          |
| <b>4.</b> | <b>Партерная гимнастика</b>                       | <b>26</b>        | <b>4</b>   | <b>22</b>  |
| 4.1.      | Упражнения для стоп.                              | 7                | 1          | 6          |
| 4.2.      | Упражнения для гибкости спины.                    | 7                | 1          | 6          |
| 4.3.      | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 7                | 1          | 6          |
| 4.4.      | Поперечный и продольный шпагаты                   | 5                | 1          | 4          |

|           |                                       |            |            |            |
|-----------|---------------------------------------|------------|------------|------------|
| <b>5.</b> | <b>Технико-тактическая подготовка</b> | <b>22</b>  | <b>4</b>   | <b>18</b>  |
| 5.1.      | Обще подготовительные упражнения.     | 5          | 1          | 4          |
| 5.2.      | Упражнения на статику и динамику.     | 5          | 1          | 4          |
| 5.3.      | Упражнения на баланс, статику         | 5          | 1          | 4          |
| 5.4.      | Тактическая подготовка                | 7          | 1          | 6          |
| <b>6.</b> | <b>Воспитательные мероприятия</b>     | <b>10</b>  | <b>1</b>   | <b>9</b>   |
| <b>7.</b> | <b>Аттестация обучающихся</b>         | <b>1</b>   | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |
|           | <b>Всего:</b>                         | <b>108</b> | <b>18</b>  | <b>90</b>  |

### Третий год обучения

| №         | Темы учебных занятий                              | Количество часов |            |            |
|-----------|---|------------------|------------|------------|
|           |   | Всего            | Теория     | Практика   |
| <b>1.</b> | <b>Введение в предмет. Техника безопасности</b>   | <b>1</b>         | <b>1</b>   | <b>-</b>   |
| <b>2.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>          | <b>20</b>        | <b>4</b>   | <b>16</b>  |
| 2.1.      | Упражнения для развития быстроты                  | 5                | 1          | 4          |
| 2.2.      | Упражнения для развития координации               | 5                | 1          | 4          |
| 2.3.      | Упражнения для развития выносливости              | 5                | 1          | 4          |
| 2.4.      | Упражнения для развития силы                      | 5                | 1          | 4          |
| <b>3.</b> | <b>Упражнения на укрепления мышц</b>              | <b>28</b>        | <b>4</b>   | <b>24</b>  |
| 3.1.      | Укрепление мышц брюшного пресса.                  | 7                | 1          | 6          |
| 3.2.      | Укрепления мышц спины.                            | 7                | 1          | 6          |
| 3.3.      | Укрепления мышц ног.                              | 7                | 1          | 6          |
| 3.4.      | Упражнения на укрепление мышц.                    | 7                | 1          | 6          |
| <b>4.</b> | <b>Партерная гимнастика</b>                       | <b>26</b>        | <b>4</b>   | <b>22</b>  |
| 4.1.      | Упражнения для стоп.                              | 7                | 1          | 6          |
| 4.2.      | Упражнения для гибкости спины.                    | 7                | 1          | 6          |
| 4.3.      | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 7                | 1          | 6          |
| 4.4.      | Поперечный и продольный шпагаты                   | 5                | 1          | 4          |
| <b>5.</b> | <b>Технико-тактическая подготовка</b>             | <b>22</b>        | <b>4</b>   | <b>18</b>  |
| 5.1.      | Обще подготовительные упражнения.                 | 5                | 1          | 4          |
| 5.2.      | Упражнения на статику и динамику.                 | 5                | 1          | 4          |
| 5.3.      | Упражнения на баланс, статику                     | 5                | 1          | 4          |
| 5.4.      | Тактическая подготовка                            | 7                | 1          | 6          |
| <b>6.</b> | <b>Воспитательные мероприятия</b>                 | <b>10</b>        | <b>1</b>   | <b>9</b>   |
| <b>7.</b> | <b>Аттестация обучающихся</b>                     | <b>1</b>         | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |
|           | <b>Всего:</b>                                     | <b>108</b>       | <b>18</b>  | <b>90</b>  |

### Четвертый год обучения

| №         | Темы учебных занятий                            | Количество часов |            |            |
|-----------|---|------------------|------------|------------|
|           |   | Всего            | Теория     | Практика   |
| <b>1.</b> | <b>Введение в предмет. Техника безопасности</b> | <b>1</b>         | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |
| <b>2.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>        | <b>20</b>        | <b>4</b>   | <b>16</b>  |
| 2.1.      | Упражнения для развития быстроты                | 5                | 1          | 4          |
| 2.2.      | Упражнения для развития координации             | 5                | 1          | 4          |
| 2.3.      | Упражнения для развития выносливости            | 5                | 1          | 4          |
| 2.4.      | Упражнения для развития силы                    | 5                | 1          | 4          |
| <b>3.</b> | <b>Упражнения на укрепления мышц</b>            | <b>28</b>        | <b>4</b>   | <b>24</b>  |
| 3.1.      | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.  | 7                | 1          | 6          |
| 3.2.      | Упражнения на укрепления мышц спины.            | 7                | 1          | 6          |



|               |   |            |            |            |
|---------------|---|------------|------------|------------|
| 3.3.          | Упражнения на укрепления мышц ног.                | 7          | 1          | 6          |
| 3.4.          | Упражнения на укрепление мышц.                    | 7          | 1          | 6          |
| <b>4.</b>     | <b>Партерная гимнастика</b>                       | <b>24</b>  | <b>4</b>   | <b>20</b>  |
| 4.1.          | Упражнения для стоп.                              | 6          | 1          | 5          |
| 4.2.          | Упражнения для гибкости спины.                    | 6          | 1          | 5          |
| 4.3.          | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 6          | 1          | 5          |
| 4.4.          | Поперечный и продольный шпагаты.                  | 6          | 1          | 5          |
| <b>5.</b>     | <b>Технико-тактическая подготовка</b>             | <b>24</b>  | <b>4</b>   | <b>20</b>  |
| 5.1.          | Обще подготовительные упражнения.                 | 6          | 1          | 5          |
| 5.2.          | Упражнения на статику и динамику.                 | 6          | 1          | 5          |
| 5.3.          | Упражнения на баланс, статику                     | 6          | 1          | 5          |
| 5.4.          | Тактическая подготовка.                           | 6          | 1          | 5          |
| <b>6.</b>     | <b>Воспитательные мероприятия</b>                 | <b>10</b>  | <b>1</b>   | <b>9</b>   |
| <b>7.</b>     | <b>Аттестация обучающихся</b>                     | <b>1</b>   | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |
| <b>Всего:</b> |   | <b>108</b> | <b>13</b>  | <b>95</b>  |

### 1.3. Содержание программы

#### Первый год обучения

##### 1. Введение в предмет. Техника безопасности

**Теория.** Рассказ о правилах поведения в клубе. Техника безопасности.

**Практика.** Устный опрос по основным требованиям к занятиям в объединении и соревнованиям. Инструктаж по ТБ. Учебная эвакуация.

##### 2. Специальная физическая подготовка

###### 2.1. Упражнения для развития быстроты

**Теория.** Правила 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 по 2 – 3 раза на скорость;

###### 2.2. Упражнения для развития координация

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 делается шаг в сторону приставка (шаги в обе стороны).

###### 2.3. Упражнения для развития выносливости

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

– 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.

#### **2.4. Упражнения для развития силы**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

### **3. Упражнения на укрепления мышц**

#### **3.1. Укрепление мышц брюшного пресса**

**Теория.** Правила выполнения упражнений.

**Практика:** Выполнение упражнений:

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

– 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);

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

#### **3.2. Упражнения на укрепления мышц спины**

**Теория.** Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

– 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.

#### **3.3. Упражнения для укрепления мышц ног**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

– 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 сидеть статично;

– ноги на ширине плеч, сесть в плие и просидеть 1 мин;

– тоже самое, только руки на полу;

– выпады в сторону в различных вариациях.

#### **3.4. Упражнения на укрепление мышц**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

– 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 – шагнуть вправо, левую ногу поставьте назад и согнуть колени и тоже самое в другую сторону);
- боковая планка со скручиванием.

## **4. Партерная гимнастика**

### **4.1. Упражнения для стоп**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **4.2. Упражнения для гибкости спины**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **4.3. Упражнения для подвижности тазобедренного сустава**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- упражнение «бабочка»;
- наклон вперёд в «бабочке»;
- сидя вытянуть одну ногу вперёд, а другую согнуть и положить на колени;
- 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 колени на пол и вернуть обратно;
- под ногой взять рукой за стопу и выпрямлять колени;
- затем обе ноги;
- сидя вытянуть ноги и стопы вперёд. Стопы развести в стороны и вернуть обратно.

### **4.4. Поперечный и продольный шпагаты**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 стично 10с;
- статично сидеть в выпаде;
- в выпаде заложить ногу в подмышку и сдуть 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, разъезжаться в поперечный шпагат и потом собирать ноги вместе.

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

### **5.1. 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.** Выполнение упражнений:

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

### **5.2. Упражнения на статику и динамику**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **5.3. Упражнения на баланс, статику**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 вперёд;
- упражнение «ласточка».

#### **5.4. 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.

#### **6. Воспитательные мероприятия**

**Теория.** Правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций образовательного учреждения.

**Практика.** Участие в следующих мероприятиях: Новогодняя кампания, День рождения ЦДЮ, Масленица, День рождения клуба.

#### **7. Аттестация. Открытое итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов учебного года.

**Практика.** Открытое итоговое занятие, сдача нормативов по физической подготовке. Награждение обучающихся и родителей.

### **2 год обучения**

#### **1. Введение в программу. Техника безопасности**

**Теория.** Правила поведения. Техника безопасности.

**Практика.** Устный опрос по основным требованиям к занятиям в клубе и соревнованиям. Инструктаж по ТБ. Учебная эвакуация.

#### **2. Специальная физическая подготовка**

##### **2.1. Упражнения для развития быстроты**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 по 2 – 3 раза на скорость;
- бег на месте.

##### **2.2. Упражнения для развития координации**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 вперед, 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.

### **2.3. Упражнения для развития выносливости**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- танцевальные движения квикстепа (scatter chase) 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.

### **2.4. Упражнения для развития силы**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

## **3. Упражнения на укрепления мышц**

### **3.1. Укрепление мышц брюшного пресса**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

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

### **3.2. Упражнения на укрепления мышц спины**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **3.3. Упражнения на укрепление мышц ног**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 сидеть статично;
- ноги на ширине плеч, сесть в плие и просидеть 1 мин;
- тоже самое, только руки на полу;
- выпады в сторону в различных вариациях;

### **3.4. Упражнения на укрепление мышц**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

## **4. Партерная гимнастика**

### **4.1. Упражнения для стоп**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 сидеть 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 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.

### **4.2. Упражнения для гибкости спины**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

#### **4.3. Упражнения для подвижности тазобедренного сустава.**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

#### **4.4. Поперечный и продольный шпагаты**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 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, разъезжаться в поперечный шпагат и потом собирать ноги вместе.

### **5. Техничко-тактическая подготовка**

#### **5.1. Общие подготовительные упражнения**

**Теория.** Общая тактическая подготовка для успеха в спортивных соревнованиях.

**Практика:**

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

#### **5.2. Упражнения на статику и динамику**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **5.3. Упражнения на баланс, статику**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 перёд. 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 вперед;
- упражнение «ласточка»;

### **5.4. Тактическая подготовка**

**Теория.** Тактическая подготовка. Рациональные формы ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

**Практика.** Выполнение упражнений:

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

## **6. Воспитательные мероприятия**

**Теория.** Правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций образовательного учреждения.

**Практика.** Участие в следующих мероприятиях: Новогодняя кампания, День рождения ЦДЮ, Масленица, День рождения клуба.

## **7. Аттестация обучающихся**

**Теория.** Подведение итогов учебного года.

**Практика.** Открытое итоговое занятие, сдача нормативов по физической подготовке. Награждение обучающихся и родителей.

## **Третий год обучения**

### **1. Введение в программу. Техника безопасности**

**Теория.** Правила поведения. Техника безопасности.

**Практика.** Устный опрос по основным требованиям к занятиям в клубе и соревнованиям. Инструктаж по ТБ. Учебная эвакуация.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Упражнения для развития быстроты**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 по 2-3 раза на скорость;
- бег на месте.

### **2.2. Упражнения для развития координация**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 вперед, 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.

### **2.3. Упражнения для развития выносливости**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- танцевальные движения квикстепа (scatter chase) 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.

### **2.4. Упражнения для развития силы**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

## **3. Упражнения на укрепления мышц**

### **3.1. Укрепление мышц брюшного пресса**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- пресс-бабочка (положение «лёжа на спине», ноги в «бабочке». Не сгибая спину приподниматься наверх и зафиксировать положение на 30 с);
- упражнения 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 поднять наверх на 2 счёта и на 2 счёта опустить вниз.

### **3.2. Укрепления мышц спины**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **3.3. Укрепление мышц ног**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

– 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 сидеть статично;
- ноги на ширине плеч, сесть в плие и просидеть 1 мин;
- тоже самое, только руки на полу;
- выпады в сторону в различных вариациях.

### **3.4. Упражнения на укрепление мышц**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

– 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.

## **4. Партерная гимнастика**

### **4.1. Упражнения для стоп**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

#### **4.2. Упражнения для гибкости спины**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

#### **4.3. Упражнения для подвижности тазобедренного сустава**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика:** Выполнение упражнений:

- 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.

#### **4.4. Поперечный и продольный шпагаты**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 сдеить 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, разъезжаться в поперечный шпагат и потом собирать ноги вместе.

### **5. Техничко-тактическая подготовка**

#### **5.1. Общие подготовительные упражнения**

**Теория.** Общая тактическая подготовка для успеха в соревнованиях в избранном виде спорта.

**Практика.** Выполнение упражнений:

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

### 5.2. Упражнения на статику и динамику

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### 5.3. Упражнения на баланс, статику

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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».

### 5.4. Тактическая подготовка

**Теория.** Тактическая подготовка. Рациональные формы ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

**Практика.** Выполнение упражнений:

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

## 6. Воспитательные мероприятия

**Теория.** Правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций образовательного учреждения.

**Практика.** Участие в следующих мероприятиях: Новогодняя кампания, День рождения ЦДЮ, Масленица, День рождения клуба.

## **7. Аттестация обучающихся**

**Теория.** Подведение итогов учебного года.

**Практика.** Открытое итоговое занятие, сдача нормативов по физической подготовке. Награждение обучающихся и родителей.

## **Четвёртый год обучения**

### **1. Введение в программу. Техника безопасности**

**Теория.** Правила поведения. Техника безопасности.

**Практика.** Устный опрос по основным требованиям к занятиям в клубе и соревнованиям. Инструктаж по ТБ. Учебная эвакуация.

### **2. Специальная физическая подготовка**

#### **2.1. Упражнения для развития быстроты**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 по 2 – 3 раза на скорость;
- бег на месте.

#### **2.2. Упражнения для развития координация**

**Теория.** Правила 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.

#### **2.3. Упражнения для развития выносливости**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений.

- танцевальные движения квикстепа (scatter chase) 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.

#### **2.4. Упражнения для развития силы**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Повторное выполнение упражнений и круговые тренировки.

### **3. Упражнения на укрепления мышц**

#### **3.1. Укрепление мышц брюшного пресса**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений.

- 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.

#### **3.2. Укрепления мышц спины**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений.

- 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.

#### **3.3. Укрепление мышц ног**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 сидеть статично;
- ноги на ширине плеч, сесть в плие и просидеть 1 мин;
- тоже самое, только руки на полу;
- выпады в сторону в различных вариациях.

#### **3.4. Упражнения на укрепление мышц**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений.

- 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.

## **4. Партерная гимнастика**

### **4.1. Упражнения для стоп**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **4.2. Упражнения для гибкости спины**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **4.3. Упражнения для подвижности тазобедренного сустава**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **4.4. Поперечный и продольные шпагаты**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:



- 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 10 с;
- руки на полу и выполнить мах ногой назад в конце держать статично 10 с;
- 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, разъезжаться в поперечный шпагат и потом собирать ноги вместе.

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

### **5.1. Общие подготовительные упражнения**

**Теория.** Общая тактическая подготовка для успеха в спортивных соревнованиях.

**Практика.** Выполнение упражнений:

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

### **5.2. Упражнения на статику и динамику**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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.

### **5.3. Упражнения на баланс, статику**

**Теория.** Правила исполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений:

- 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 вперед;
- упражнение «ласточка»;

### **5.4. Тактическая подготовка**

**Теория.** Тактическая подготовка. Рациональные формы ведения спортивной борьбы в процессе 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.

## 6. Воспитательные мероприятия

**Теория.** Правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций образовательного учреждения.

**Практика.** Участие в следующих мероприятиях: Новогодняя кампания, День рождения ЦДЮ, Масленица, День рождения клуба.

## 7. Аттестация обучающихся

**Теория.** Подведение итогов учебного года.

**Практика.** Открытое итоговое занятие, сдача нормативов по физической подготовке. Награждение обучающихся и родителей.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| Дата начала | Дата окончания | Кол-во учебных недель | Кол-во часов в год | Место проведения занятий                    | Режим занятий                         |
|-------------|----------------|-----------------------|--------------------|---|---------------------------------------|
| 01.09.2024  | 31.05.2025     | 36                    | 108 ч              | МОУ «Средняя школа № 27»,<br>Спортивный зал | 3 раза в неделю<br>по 1 учебному часу |

Примерный календарный учебный график на 2024-2025 учебный год для группы 1-го года обучения смотри ниже в разделе «Приложения» (Приложение 1).

### 2.2. Методическое обеспечение

Реализация программы «Спортивные бальные танцы. Общефизическая подготовка. Основной этап» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: практические занятия, тренировки, самостоятельная работа.

В целях качественной подготовки обучающихся предусмотрено участие в соревновательных мероприятиях различного уровня.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные. Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Обучение по программе предполагает использование системы разнообразных методов:

- Метод слова (метод устного изложения) – рассказ, описание, объяснение, беседа.
- Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации) – схемы, представления, понятия.
- Практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия.
- Метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений) – повторение пройденного материала до 3-х и более раз.

– Метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.

– Метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала.

Используются педагогические принципы:

- сознательность и активность;
- систематичность и последовательность;
- наглядность и доступность.

### **Типы занятий**

Занятия подразделяются на теоретические и практические занятия.

#### **Теоретические занятия**

Обучающее занятие проводится в подготовительном периоде. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, разделением соединений на вариации, фигуры, фазы действий, подводящие упражнения.

Теоретическое занятие включает в себя знакомство танцоров с теорией: технической подготовки, ОФП, СФП, общей хореографической подготовки; изучение основ ритмического рисунка танцев разных программ, а также основ структуры танца, построение композиций.

Контрольное занятие включает в себя постоянный контроль за различными сторонами подготовки ОФП, СФП, хореографической, технической, конкурсной, а также отработку максимально возможного количества композиций.

#### **Практические занятия**

Тренировочные занятия направлены на отработку различных видов технических движений (шаг, равновесие, подскок, вращение, движение корпусом, перенос веса тела, подъем, скольжение).

Ударное занятие характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения обучающимися требуемого результата, оно определяется следующим параметрами: объемом и высокой интенсивностью.

Восстановительное занятие включает в себя решение задач, необходимых в процессе подготовки танцоров с помощью системы специальных средств восстановления психологического и медико-биологического воздействия.

Разгрузочное занятие характеризуется рациональным распределением нагрузок в макро- и микроциклах, соблюдением последовательности упражнений, танцев, чередованием нагрузок по направленности. Занятия включают в себя адекватные интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, а также корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Диагностическое занятие включает в себя теоретические тесты по ОФП и СФП; психологические тесты («Квадрат», «Точки», «Допиши слово»); практические тесты (прыжки вверх, стойка на одной ноге, прыжки через скакалку).

Репетиционно-тренировочное занятие проводится в период подготовки к соревнованию (концерту) в рамках воспитательной системы образовательного учреждения.

Предсоревновательное занятие включает в себя ОФП, СФП и психологическую подготовку спортсменов.

Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства танцоров.

Элементы игры в процессе обучения обостряют наблюдательность и внимание, развивают аналитические способности, умение контролировать положение тела и действия в персональном пространстве. Из-за психофизических свойств и типов темперамента (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик) освоение материала происходит натурально не одновременно, от педагога требуется умение быстро изменить методику (построить другой

ассоциативный ряд, систему образов, символов. 2-3 - ходовых игр, использовать другие подводящие действия, изменить время и темп подачи информации).

#### **Особенности технической подготовки**

1. Особенности ощущений: техника физических упражнений связана с ощущениями. Основными являются: мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые. 2. Особенности восприятия: свойства движения - характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, положение; восприятие времени отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений. Наиболее сложные свойства - ритм и темп; специализированное восприятие - «чувство дистанции».

3. Особенности внимания: оно выполняет организационную, координирующую, регулирующую, стимулирующую функцию:

- сосредоточение;
- распределение внимания;
- переключение;
- устойчивость.

4. Особенности памяти:

- осознанное запоминание;
- развитие двигательной памяти, составляющей основу мышечно-двигательных образов заученных движений.

#### **Воспитывающий компонент программы**

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия.

На вводном занятии очень важно познакомить обучающихся с историей объединения «Клуб спортивного танца «Альянс», Центра детей и юношества, правилами взаимодействия с педагогом и друг с другом.

Также важно проговорить и напомнить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях и репетициях. Вопросы техники безопасности, правила этикета обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение, культуру исполнительского мастерства (сценическую культуру).

В процессе обучения приоритетным является стимулирование интереса к занятиям, воспитание бережного отношения к материалам и оборудованию, используемых на занятиях.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры поведения в различных ситуациях на занятиях, культуры общения в детско-взрослом коллективе, внимательного отношения к окружающим, взаимоуважения, стремлении к взаимопомощи, работоспособности, аккуратности, самодисциплины.

В целях качественной подготовки обучающихся предусмотрено участие в турнирах, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, анализ и оценка ее. Надо помнить, что только критическое замечание не по существу лишает ребят радости, может вызвать нежелание продолжать работу, поэтому оценка должна носить объективный, обоснованный характер.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Одним из условий реализации программы является сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей и включение в совместные культурно – досуговые мероприятия. Традиционной формой работы с родителями является

родительское собрание, которое проводится обычно в начале и в конце учебного года, а также перед концертными выступлениями и соревнованиями.

### Методы воспитания

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Методы формирования сознания личности                          | Рассказ, объяснение, разъяснение, беседа, пример, диспут, анализ ситуаций.   |
| 2 | Методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников | Поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж.                         |
| 3 | Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения     | Соревнование, поощрение, метод естественных последствий, дискуссия, эмоциональное воздействие.                         |
| 4 | Методы контроля и самоконтроля в воспитании                    | Педагогическое наблюдение, беседа, опросы, анализ результатов деятельности обучающихся, создание контрольных ситуаций. |
| 5 | Методы самовоспитания  | Самооценка, самоодобрение, самоосуждение   |

### Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- видеоматериалы;
- фотографии.

## 2.3. Оценочные материалы

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния обучающегося непосредственно во время выполнения упражнений.

Текущий контроль осуществляется в течение определенных периодов. Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии обучающихся.

Промежуточный контроль предназначен для определения состояния обучающихся, эффективности тренировочного процесса. Такой контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце).

Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода на следующий этап подготовки.

### Нормативы общефизической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                 |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| ОФП. Скоростные качества        | Бег на 30 м (не более 6,9 сек)                 | Бег на 30 м (не более 7,2 сек)                 |
| ОФП. Сила                       | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) |
| СФП. Скоростно-                 | Прыжок в длину с места                         | Прыжок в длину с места                         |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| силовые качества | (не менее 115 см)  | (не менее 110 см)  |
|                  | Прыжок в высоту с места<br>(не менее 20 см)  | Прыжок в высоту с места<br>(не менее 15 см)  |
| СФП. Гибкость    | И.П. – стойка ноги вместе, руки<br>вверху в замке. Отведение рук<br>назад (не менее 15*) | И.П. – стойка ноги вместе, руки<br>вверху в замке. Отведение рук<br>назад (не менее 30*) |

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет/не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, Центра;
- активен/пассивен в учебной деятельности, в процессе получения музыкальной информации, в коллективных мероприятиях;
- проявляет/ не проявляет инициативу;
- проявляет/не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет/не проявляет осознанное внимательное и бережное отношение к своему здоровью;
- стремиться/не стремиться к общению;
- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время занятий;
- контролирует/не контролирует своё поведение во время обучения.

## 2.4. Материально-техническое обеспечение программы

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10 х 15 м;
- магнитофон, аудиоколонка и аудиозаписи для проведения занятий;
- утяжелители для рук и ног;
- коврики;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гантели;
- тренажеры.

Форма одежды обучающихся для занятий должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

## 2.5. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## 3. Список информационных источников

**Нормативно-правовая база:**

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2022 г. № 29 «Правила вида спорта «Танцевальный спорт».
16. Решение Президиума ФТСАРР от 22 февраля 2022 г № 189 «Положение о массовом танцевальном спорте общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла».
17. Решение Президиума ФТСАРР от 15 февраля 2022 г. № 213 «Положение «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла».

18. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
19. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.
20. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/117 от 01.03.2023.

#### **Литература для педагога**

1. Антропова М.В. Возрастная физиология и школьная гигиена. /М.В. Антропова, А.Г. Хрипкова, Д.А. Фарбер. - М., 2011. – 98 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физической культуры /Б.А. Ашмарин – М., 2002. – 346 с.
3. Божович, Л.И. «Личность и её формирование в детском возрасте» / [Текст] Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008.- 400 с.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. - Москва: Академия, 2005. - 272с.
5. Иванов, И.И. Общая физическая подготовка [Текст] / И.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200 с.
6. Кёлер, Х. Упражнения на выносливость [Текст] / Х. Кёлер - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 48 с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.
8. Курмашина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008. – 98 с.
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. - 3-е изд. - М: Академия, 2004. – 108 с.

### **Приложение 1**

#### **Примерный календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

год обучения - 1, группа ОХЭТ\_А\_ОФП\_05\_1, место занятий – спортивный зал шк. 27

КЗ – контрольные задания

ВМ – воспитательное мероприятие

| № пп | Дата | Тема и форма занятия  | Кол-во часов | Формы аттестации и контроля |
|------|------|---|--------------|-----------------------------|
| 1    |      | Введение в программу. Входной контроль, инструктаж по технике безопасности. | 1            | Диагностика                 |
| 2    |      | Упражнения для развития быстроты  | 1            | Наблюдение                  |
| 3    |      | Упражнения для развития быстроты  | 1            | Наблюдение                  |
| 4    |      | Упражнения для развития быстроты  | 1            | Наблюдение                  |
| 5    |      | Упражнения для развития быстроты  | 1            | Наблюдение                  |
| 6    |      | Упражнения для развития быстроты  | 1            | Наблюдение                  |
| 7    |      | Упражнения для развития быстроты  | 1            | Наблюдение                  |





|     |   |   |            |
|-----|---|---|------------|
| 58  | Упражнения для стоп                               | 1 | Наблюдение |
| 59  | Упражнения для стоп                               | 1 | Наблюдение |
| 60  | Упражнения для стоп                               | 1 | Наблюдение |
| 61  | Упражнения для стоп                               | 1 | Наблюдение |
| 62  | Упражнения для стоп                               | 1 | Наблюдение |
| 63  | Упражнения для гибкости спины                     | 1 | Наблюдение |
| 64  | Упражнения для гибкости спины                     | 1 | Наблюдение |
| 65  | Упражнения для гибкости спины                     | 1 | Наблюдение |
| 66  | Упражнения для гибкости спины                     | 1 | Наблюдение |
| 67  | Упражнения для гибкости спины                     | 1 | Наблюдение |
| 68  | Упражнения для гибкости спины                     | 1 | Наблюдение |
| 69  | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 1 | Наблюдение |
| 70  | ВМ. День защитника Отечества                      | 1 | Наблюдение |
| 71  | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 1 | Наблюдение |
| 72  | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 1 | Наблюдение |
| 73  | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 1 | Наблюдение |
| 74  | ВМ. Масленица                                     | 1 | Наблюдение |
| 75  | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 1 | Наблюдение |
| 76  | Упражнения для подвижности тазобедренного сустава | 1 | Наблюдение |
| 77  | Поперечный и продольный шпагаты                   | 1 | Наблюдение |
| 78  | ВМ. 8 марта                                       | 1 | Наблюдение |
| 79  | Поперечный и продольный шпагаты                   | 1 | Наблюдение |
| 80  | Поперечный и продольный шпагаты                   | 1 | Наблюдение |
| 81  | Поперечный и продольный шпагаты                   | 1 | Наблюдение |
| 82  | Поперечный и продольный шпагаты                   | 1 | Наблюдение |
| 83  | Поперечный и продольный шпагаты                   | 1 | Наблюдение |
| 84  | Общие подготовительные упражнения                 | 1 | Наблюдение |
| 85  | Общие подготовительные упражнения                 | 1 | Наблюдение |
| 86  | Общие подготовительные упражнения                 | 1 | Наблюдение |
| 87  | Общие подготовительные упражнения                 | 1 | Наблюдение |
| 88  | Общие подготовительные упражнения                 | 1 | Наблюдение |
| 89  | Упражнения на статику и динамику                  | 1 | Наблюдение |
| 90  | Упражнения на статику и динамику                  | 1 | Наблюдение |
| 91  | Упражнения на статику и динамику                  | 1 | Наблюдение |
| 92  | Упражнения на статику и динамику                  | 1 | Наблюдение |
| 93  | Упражнения на статику и динамику                  | 1 | Наблюдение |
| 94  | Упражнения на баланс, статику                     | 1 | Наблюдение |
| 95  | Упражнения на баланс, статику                     | 1 | Наблюдение |
| 96  | Упражнения на баланс, статику                     | 1 | Наблюдение |
| 97  | Упражнения на баланс, статику                     | 1 | Наблюдение |
| 98  | Упражнения на баланс, статику                     | 1 | Наблюдение |
| 99  | Тактическая подготовка                            | 1 | Наблюдение |
| 100 | ВМ. День рождения клуба                           | 1 | Наблюдение |
| 101 | ВМ. День рождения клуба                           | 1 | Наблюдение |
| 102 | Тактическая подготовка                            | 1 | Наблюдение |
| 103 | Тактическая подготовка                            | 1 | Наблюдение |
| 104 | Тактическая подготовка                            | 1 | Наблюдение |
| 105 | ВМ. День рождения центра                          | 1 | Наблюдение |
| 106 | ВМ. День рождения центра                          | 1 | Наблюдение |
| 107 | Тактическая подготовка                            | 1 | Наблюдение |

|     |  |                        |              |             |
|-----|--|------------------------|--------------|-------------|
| 108 |  | Аттестация обучающихся | 1            | КЗ          |
|     |  |                        | <b>итого</b> | <b>108ч</b> |