

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

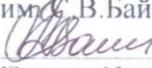
Рассмотрена

Протокол МС № 01
От «19» 08 2019 г.

Методист по УВР

 /Н.Н.Деревянова/
«19» августа 2019 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ гимназии
им. С.В.Байменова города Похвистнево
 Т.В.Вайнова

Приказ № 194
от «19» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Сугак Наталья Ивановна

Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Здоровье детей, школьников разного возраста, что может быть важнее для современного общества? В решении этой проблемы значение физической культуры безмерно.

Природой заложена потребность ребёнка в высокой двигательной активности. Гиподинамия - уменьшение мышечных усилий, затрачиваемых на удержание поз, перемещения тела в пространстве, физическую работу - наблюдается у 50% школьников 6-8 лет, у 60% 9-12 лет и у 75-80% детей старшего школьного возраста, т.е. гиподинамия свойственна всем возрастным группам детского населения. Низкий уровень двигательной активности оказывают влияние на все системы человека. Связанно это с тем, что движения, выполняемые в быту или спорте, сопровождаются значительным повышением активности почти всех систем организма, тогда как при гиподинамии возникает так называемая «атрофия от не употребления».

Проведя анализ можно заключить, что если стимулирующее влияние физических упражнений на рост считается спорным, то не вызывает сомнений, что оптимальные физические нагрузки оказывают благотворное влияние на здоровье детей и подростков (нормализация веса, отсутствие ускоренных темпов роста и полового созревания, нормальное функционирование сердечно-сосудистой систем).

В оздоровлении школьников велика роль спортивных танцев. Сегодня спортивные танцы приобрели огромную популярность среди людей различного возраста, даря им радость общения с музыкой и движениями. Секрет популярности прост. Спортивные танцы совершенствуют формы тела, развивают силу, ловкость, гибкость и выносливость, учат управлять своими движениями, создают условия физического и психического комфорта.

Актуальность программы очень высокая. Основное ее содержание составляет *хип-хоп культура* - одно из современных направлений спортивных танцев, порожденное культурой большого города. Является одним из самых доступных, ярких и популярных стилей современного танца. С улиц он переселяется в клубы, кино, театр, телешоу, подиум, ему обучают школы и центры танцев, танцевальные студии, фитнес-центры. И все больше и больше людей хотят научиться танцевать также стильно, как в видеоклипах, чтобы блеснуть на танцполе. История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться по сей день. Хип-хоп культура была международно признана с 70-х гг. Главными ее составляющими являются рэп (эмсиинг), брэйк-дэнс, граффити, уличные виды спортивных игр.

Современный конкурсный хип-хоп сегодня представляет собой яркое, захватывающее зрелище и является самым популярным танцевальным направлением во всем мире, по которому проводятся Чемпионаты мира и мировые кубки.

И смотря вперед, можно с точностью сказать, что будущее этой культуры светлое, так как много страниц в истории хип-хопа еще не написаны.

Цель: создание благоприятных условий для удовлетворения творческих и образовательных потребностей обучающихся в физкультурно- спортивной деятельности.

Задачи:

обучающие:

- формирование знаний, умений и навыков использования физических упражнений как средства укрепления здоровья, утверждения здорового образа жизни;

- расширение объема знаний, умений и навыков о разнообразных формах физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности;

развивающие:

- совершенствование индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, самосовершенствования, саморазвития, самореализации обучающихся;

- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма, повышение их адаптивных свойств на основе направленного развития физических качеств и двигательных способностей;

воспитательные:

- воспитание личностных качеств и способов коллективного общения, правил и норм этического и нравственного поведения в процессе организации учебных занятий физическими упражнениями и спортивно- соревновательной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знают основные понятия и термины спортивных танцев;
- знают о влиянии физических упражнений на организм обучающихся;
- основы ЗОЖ;
- правила техники безопасности;

Личностные:

- усовершенствование индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, самосовершенствования, саморазвития, самореализации обучающихся;
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма, повышение их адаптивных свойств;
- развитие физических качеств и двигательных способностей
- умеют выполнять переворот боком;
- владеют навыком: кувырок вперед, назад и боком;
- сгибание рук в упоре на коленях 20 раз;

Метапредметные:

- воспитание гармоничной личности, владеющей правилами и нормами этического и нравственного поведения
- самостоятельно составление комплекса утренней гимнастики;
- самостоятельно составление комплекса спортивных танцев длительностью 1 минута

Программа рассчитана на обучение детей с 7 до 10 лет, срок реализации программы 3 года. Количество часов в каждый год обучения - 168.

Программа является интегрированной, так как в её основе лежит соединение различных видов двигательной деятельности (общая и специальная подготовка, акробатика, хореография, подвижные игры, комплексы танцевальных упражнений, различные виды танцев и т.д..

При реализации программы согласно потребностям и интересам детей предполагаются возможные изменения и дополнения, как в самой программе, так и в количестве отведённых часов, формах, методах и содержаниях занятий.

Программой предусмотрено проведение системного контроля за общей, специальной физической, теоретической и технической

подготовленностью с помощью специальных комплексов и тестов;

- за уровнем физиологического развития и состоянием здоровья, что включает в себя проведение 2 раза в год медицинского осмотра

- проведение начальной, промежуточной и итоговой аттестации, открытых занятий;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях города, края, федерального округа, страны.

Содержание программы учитывает психолого-физиологические особенности детей 7 -10 лет.

Возраст с 7 лет является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Во-первых, кардинально изменяется его социальный статус – он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. У него появляются обязанности, которых ранее не было и которые определяются теперь не только взрослыми, но и окружающими его сверстниками.

Основной **формой организации деятельности** является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модуль «ОФП»

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	практ.	всего
1	Содержание, цель и задачи 1 года обучения.	0.5		05
	Основы спортивных танцев (хип-хоп)			
2	Основы ЗОЖ	1		1
3	Влияние спортивных танцев на организм занимающихся	0.5		0.5
4	Основные понятия и термины спортивных танцев	0.5		0.5
5	Строение организма человека	1		1
6	Правила техники безопасности	2		2
7	Гигиена и основы закаливания детей	0.5		0.5
8	Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль	1		1
9	Влияние вредных привычек на организм занимающихся	0.5		0.5
10	Основы релаксации и ее влияние на организм	0.5		0.5
11	Общеразвивающие упражнения (без предметов)		10	10
12	Общеразвивающие упражнения (с предметами)		19	19
13	Элементы акробатики		8	8
14	Элементы хореографии		8	8
15	Подвижные игры		6	6
16	Комплекс танцевальных упражнений		20	20
17	Упражнения на тренажерах		15	15
18	Танцевальные композиции		24	24
19	Аутотренинг		4	4
20	Контрольное тестирование по ОФП, СФП, ТП		4	4
21	Участие в спортивных праздниках, соревнованиях, днях здоровья		4	4
Всего часов			154	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль «ОФП»

Тема № 1. Содержание, цель и задачи обучения. Основы спортивных танцев
Краткая история развития спортивных танцев (хип-хоп), а также определение – что такое спортивный танец.

Тема № 2. Основы ЗОЖ

Понятия «здоровья», «ЗОЖ», основные факторы, влияющие на здоровье занимающихся.

Тема № 3. Влияние спортивных танцев на организм занимающихся

Понятия «нагрузка», «тренированность», «утомление», положительное и отрицательное влияние на функциональное состояние занимающихся.

Тема № 4. Основные понятия, термины спортивных танцев

Термин «спортивный танец», «современная хореография», «джаз-модерн», «олд скул», «ньюстайл», «хореография», «эстетическое воспитание», их краткая характеристика.

Тема № 5. Строение организма человека

Короткая анатомо-физиологическая характеристика строения тела человека

Тема № 6. Правила техники безопасности

Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале, правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при пожарно-чрезвычайных ситуаций. Оказание первой помощи при травмах.

Тема № 7. Гигиена и основы закаливания детей.

Понятие «гигиена», Гигиена сна, питания, одежды. Режим дня – его значение. Закаливание, механизм воздействия закаливания на организм, основные правила закаливания.

Тема № 8. Влияние вредных привычек на организм занимающихся

Беседы о вреде табакокурения, алкоголизме, наркомании и т.д.

Тема № 9. Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль, беседы о значении проведения медицинского осмотра. Пульсометрия, хронометраж. Обучение выполнению самоконтроля за физиологическим состоянием.

Тема № 10. Основы релаксации и ее влияние на организм. Положительное влияние релаксации на организм.

Тема № 11. Общеобразующие упражнения (ОРУ). Различные виды ходьбы, бега с заданиями, прыжки на 2-х, 1-й, с поворотами, со сменой ног, выпрыгивания, упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног, полуприседания, приседания, круговые движения рук, кистей, туловища, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ягодиц, рук и ног.

Тема № 12. ОРУ (с предметами). Различные виды прыжков через скакалку и обруч, вращение обруча на различных частях тела, упражнениях с гантелями для развития силы, упражнения у гимнастической стенки.

Тема № 13. Элементы акробатики. Перекат назад, вперед, боком, кувырков вперед, назад, боком, стойки на лопатках, упражнения на равновесие, шпагат, мост, переворот вправо, влево, различные стойки. Комбинации из изученных элементов.

Тема № 14. Элементы хореографии. Упражнения на середине зала и у станка:

позиции рук и ног, различные движения, выполнение небольших композиций. Тема № 15. Подвижные игры. Различные виды эстафет (со скакалками, обручами, мячами, кеглями) и комбинированного типа. Игры: «смена шеренг», «вызов номеров», «лови не лови», «что изменилось» и т.д.

Тема № 16. Комплекс танцевальных упражнений. Циклические упражнения с динамическим переходом к следующему упражнению, различных видов шагов, перестроения. Упражнения с различным исходным положением. Комплекс танцевальных упражнений длится от 15 до 45 минут, при оптимальной интенсивности мышечной работы.

Тема № 17. Упражнения на тренажерах. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук, спины, брюшного пресса, ног, туловища, для развития силы, подвижности суставов.

Тема № 18. Танцевальные композиции. Сочетания различных движений хауса, рагги, локинга, попинга, фанка, джаз-фанка и т.д. Выполнение движений по частям и в целом композиции.

Тема № 19. Аутотренинг. Обучения приемом саморегуляции, использование упражнений на релаксацию, дыхательные упражнения, упражнения для развития координационных способностей средствами спортивных танцев.

Тема № 20. Контрольное тестирование по ОФП, СФП, теоретической и технической подготовке, выполнение танцевальных композиций в течение 1 мин. В начале учебного года проводится начальная аттестация занимающихся в группах, для определения степени их физической и двигательной подготовленности, подготовленность специальными тестами. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года по тем же тестам, что и в начале года.

Тема № 21. Участие в спортивных праздниках, днях «здоровья». В течении всего учебного года занимающиеся принимают участие во всех мероприятиях организованных отделах спортивно-оздоровительной работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Модуль «СФП»

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практ.	всего
1	Правила техники безопасности Правила поведения в спортивном зале, правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при пожарно-чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах.	3		3
2	ЗОЖ. Понятия «здоровья», «ЗОЖ», основные факторы, влияющие на здоровье занимающихся.	1		1
3	Влияние спортивных танцев на организм занимающихся. Понятия «нагрузка», «тренированность», «утомление»	1		1
4	Понятия и термины спортивных танцев Термин «спортивный танец», «современная хореография», «джаз-модерн», «олд скул», «ньюстайл», «хореография», «эстетическое воспитание»	2		2
5	Самомассаж Различные виды массажа, его влияние на организм, обучение техники выполнения самомассажа.	1	1	2
6	Релаксация и ее влияние Беседы о положительном влиянии релаксации на организм	1		1
7	Гигиена и закаливание Понятие «гигиена», «гигиена сна, питания, одежды», режим дня – его значение, «закаливание»	1		1
8	Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль		1	1
9	Влияние вредных привычек на организм Беседы о вреде табакокурения, алкоголизме, наркомании и т.д.	1		1

	занимающихся			
10	Общеразвивающие упражнения (без предметов) Различные виды ходьбы, бега с заданиями, прыжки на 2х, 1й, с поворотами, со сменой ног, выпрыгивания, упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног		20	20
11	ОРУ (с предметами). Различные виды прыжков через скакалку и обруч, вращение обруча на различных частях тела, упражнениях с гантелями			
12	Элементы спортивного танца		15	15
13	Акробатика Перекат назад, вперед, боком, кувырков вперед, назад, боком, стойки на лопатках, упражнения на равновесие, шпагат, мост, переворот вправо, влево, различные стойки.		15	15
14	Хореография Различные движения рук и ног, выполнение небольших композиций.		15	15
15	Джаз-модерн Основы современной зарубежной хореографии.		10	10
16	Упражнения на тренажёрах		15	15
17	Комплекс танцевальных упражнений Циклические упражнения с динамическим переходом к следующему упражнению, различных видов шагов, перестроения.		30	30
18	Танцевальные композиции Сочетания различных движений хауса, рагги, локинга, попинга, фанка, джаз-фанка и т.д.		25	25
19	Аутотренинг Обучения приемом саморегуляции, использование упражнений на релаксацию, дыхательные упражнения		5	5
20	Контрольное тестирование по ОФП, СФП, ТП, ТП		4	4
21	Участие в соревнованиях		6	6
22	Участие в спортивных праздниках		4	4
Всего часов				154

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Тема № 1. Содержание, цель и задачи 2 года обучения. Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале, правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при пожарно-чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах. Техника самостраховки.

Тема № 2. Основы ЗОЖ. Понятия «здоровья», «ЗОЖ», основные факторы, влияющие на здоровье занимающихся.

Тема № 3. Влияние спортивных танцев на организм занимающихся. Понятия «нагрузка», «тренированность», «утомление»,

Положительное и отрицательное влияние на функциональное состояние занимающихся.

Тема № 4. Основные понятия, термины спортивных танцев. Термин «спортивный танец», «современная хореография», «джаз-модерн», «олд скул», «ньюстайл», «хореография», «эстетическое воспитание», их краткая характеристика.

Тема № 5. Самомассаж. Различные виды массажа, его влияние на организм, обучение техники выполнения самомассажа.

Тема № 6. Основы релаксации и ее влияние на организм. Беседы о положительном влиянии релаксации на организм, необходимость релаксации.

Тема № 7. Гигиена и закаливание. Понятие «гигиена», «гигиена сна, питания, одежды», режим дня – его значение, «закаливание», механизм воздействия закаливания на организм, основные правила закаливания.

Тема № 8. Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль.

Тема № 9. Влияние вредных привычек на организм занимающихся. Беседы о вреде алкоголизме, наркомании и т.п

Тема № 10. ОРУ (без предметов). Различные виды ходьбы, бега с заданиями, прыжки на 2х, 1й, с поворотами, со сменой ног, выпрыгивания, упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног, полуприседания, приседания, круговые движения рук, кистей, туловища, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ягодиц, рук и ног.

Тема № 11.ОРУ (с предметами). Различные виды прыжков через скакалку и обруч, вращение обруча на различных частях тела, упражнениях с гантелями для развития силы, упражнения у гимнастической стенки.

Тема № 12.Элементы спортивного танца. Выполнение различных видов спортивного танца.

Тема № 13.Акробатика. Перекат назад, вперед, боком, кувырков вперед, назад, боком, стойки на лопатках, упражнения на равновесие, шпагат, мост, переворот вправо, влево, различные стойки.

Тема № 14. Хореография. Различные движения рук и ног, выполнение небольших композиций.

Тема № 15.Джаз-модерн. Основы современной зарубежной хореографии. Изоляция и координация, перемещение в пространстве (шаги, комбинации шагов, вращения), прыжки.

Тема № 16. Упражнения на тренажерах. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук, спины, брюшного пресса, ног, туловища, для развития силы, подвижности суставов.

Тема № 17.Комплекс танцевальных упражнений. Циклические упражнения с динамическим переходом к следующему упражнению, различных видов шагов, перестроения. Упражнения с различным исходным положением. Комплекс танцевальных упражнений длится от 15 до 45 минут, при оптимальной интенсивности мышечной работы.

Тема № 18.Танцевальные композиции. Сочетания различных движений хауса, рагги, локинга, попинга, фанка, джаз-фанка и т.д. Выполнение движений по частям и в целом композиции.

Тема № 19. Аутотренинг. Обучения приемом саморегуляции, использование упражнений на релаксацию, дыхательные упражнения, упражнения для развития координационных способностей по средствам спортивных танцев.

Тема № 20. Контрольное тестирование по ОФП и СФП. В начале учебного года проводится начальная аттестация занимающихся в группах, для определения степени их физической и двигательной подготовленности, подготовленность специальными тестами. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года по тем же тестам, что и в начале года.

Тема № 21. Участие в соревнованиях. В течении всего учебного года занимающиеся принимают участие во всех мероприятиях организованных отделах спортивно-оздоровительной работы. Сильнейшие воспитанники в группе ежегодно принимают участия в соревнованиях.

Тема № 22. Участие в спортивных праздниках. В течение всего учебного года занимающиеся принимают участие во всех мероприятиях организованных отделах спортивно-оздоровительной работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модуль «Ступени совершенства»

№ n/n	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Содержание, цель и задачи обучения. Правила техники безопасности	3		3
2	ЗОЖ Понятия «здоровья», «ЗОЖ», основные факторы, влияющие на здоровье занимающихся.	1		1
3	Влияние спортивных танцев на организм занимающихся	1		1
4	Понятия и термины спортивных танцев	2		2
5	Самомассаж	1	2	3
6	Релаксация и ее влияние	1		1
7	Гигиена и закаливание	1		1
8	Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль		2	2
9	Влияние вредных привычек на организм занимающихся	1		1
10	Основы релаксации и ее влияние на организм		5	5
11	Общеразвивающие упражнения (без предметов)		15	15
12	Элементы спортивного танца		10	10
13	Акробатика		7	7
14	Хореография		10	10
15	Джаз-модерн		10	10
16	Упражнения на тренажёрах		10	10

17	Комплекс танцевальных упражнений		20	20
18	Танцевальные композиции		35	35
19	Аутотренинг		3	3
20	Контрольное тестирование по ОФП и СФП		4	4
21	Участие в соревнованиях		4	4
22	Участие в спортивных праздниках		6	6
Всего часов				154

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль «Шаги к успеху»

Тема № 1. Содержание, цель и задачи. Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале, правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при пожарно-чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах. Техника самостраховки.

Тема № 2. Основы ЗОЖ. Понятия «здоровья», «ЗОЖ», основные факторы, влияющие на здоровье занимающихся.

Тема № 3. Влияние спортивных танцев на организм занимающихся. Понятия «нагрузка», «тренированность», «утомление», положительное и отрицательное влияние на функциональное состояние занимающихся.

Тема № 4. Основные понятия, термины спортивных танцев. Термин «спортивный танец», «современная хореография», «джаз-модерн», «олд скул», «ньюстайл», «хореография», «эстетическое воспитание», их краткая характеристика.

Тема № 5. Самомассаж. Различные виды массажа, его влияние на организм, обучение техники выполнения самомассажа.

Тема № 6. Основы релаксации и ее влияние на организм.

Тема № 7. Гигиена и закаливание. Гигиена сна, питания, одежды. Режим дня – его значение. Закаливание, механизм воздействия закаливания на организм, основные правила закаливания.

Тема № 8. Влияние вредных привычек на организм занимающихся. Беседы о вреде табакокурения, алкоголизме, наркомании и т.д.

Тема № 9. Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль, беседы о значении проведения медицинского осмотра, пульсометрии, хронометража, обучение занимающихся, осуществлять самоконтроль за своим физиологическим состоянием.

Тема № 10. ОРУ (без предметов). Различные виды ходьбы, бега с заданиями, прыжки на 2х, 1й, с поворотами, со сменой ног, выпрыгивания, упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног, полуприседания, приседания, круговые движения рук, кистей, туловища, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ягодиц, рук и ног.

Тема № 11. ОРУ (с предметами). Различные виды прыжков через скакалку и обруч, вращение обруча на различных частях тела, упражнениях с гантелями для развития силы, упражнения у гимнастической стенки.

Тема № 12. Элементы спортивного танца. Выполнение различных видов спортивного танца.

Тема № 13. Акробатика. Перекат назад, вперед, боком, кувырков вперед, назад, боком, стойки на лопатках, упражнения на равновесие, шпагат, мост, переворот вправо, влево, различные стойки.

Тема № 14. Хореография. Упражнения классического экзерсиса, движения рук и ног, полуприседания и приседания, маховые движения из разных позиций. выполнение небольших композиций.

Тема № 15. Джаз-модерн. Основы современной зарубежной хореографии.

Изоляция и координация, перемещение в пространстве (шаги, комбинации шагов, вращения), прыжки.

Тема № 16. Упражнения на тренажерах. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук, спины, брюшного пресса, ног, туловища, для развития силы, подвижности суставов.

Тема № 17. Комплекс танцевальных упражнений. Циклические упражнения с динамическим переходом к следующему упражнению, различных видов шагов, перестроения. Упражнения с различным исходным положением. Комплекс танцевальных упражнений длится от 15 до 45 минут, при оптимальной интенсивности мышечной работы.

Тема № 18. Танцевальные композиции. Сочетания различных движений хауса, рагги, локинга, попинга, фанка, джаз-фанка и т.д. Выполнение движений по частям и в целом композиции.

Тема № 19. Аутотренинг. Обучения приемам саморегуляции, использование упражнений на релаксацию, дыхательные упражнения, упражнения для развития координационных способностей по средствам спортивных танцев.

Тема № 20. Контрольное тестирование по ОФП и СФП. В начале учебного года проводится начальная аттестация занимающихся в группах, для определения степени их физической и двигательной подготовленности, подготовленность специальными тестами. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года по тем же тестам, что и в начале года.

Тема № 21. Участие в соревнованиях согласно календарному плану отдела, Дворца, города, края, СКФО.

Тема № 22. Участие в спортивных праздниках. В течение всего учебного года учащиеся принимают участие во всех мероприятиях организованных отделах спортивно-оздоровительной работы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основным содержанием спортивных танцев являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под эмоционально-ритмичную музыку, преимущественно поточным методом. Обучающиеся спортивными танцами должны обладать знаниями благотворного психолого-физиологического и физического влияния упражнений на организм.

Для реализации программы и выполнения поставленных задач используются следующие *методы обучения*:

- словесный метод обучения (детальное объяснение, анатомический разбор);
- метод показа, наглядности (использование технических средств);
- практический метод обучения (целостное разучивание упражнения и расчленно-конструированное разучивание);
- метод круговой тренировки;
- вариативный метод обучения;
- игровой и соревновательный метод обучения;
- метод анализа и контроля за физическим и физиологическим состоянием занимающихся.

Для развития положительной мотивации у обучающихся и привития навыка систематических занятий спортивных танец используются:

- сочетание на занятиях интеллектуальных и физических нагрузок (подбор разнообразной музыки);
- наличие системы практических занятий, стимулирующих проявление творческой инициативы;
- создание условий для осознанного воспитания занимающихся проблемой всестороннего гармоничного развития личности;
- четкое проведение каждого занятия.
- тренинговые упражнения: упражнения на знакомство; тренинг эффективного общения; тренинг сплочения; тренинг развития творческих способностей.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в специально оборудованном зале с паркетом. Имеется необходимое звуко-техническое оборудование, записи музыкального сопровождения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курысь В.Н. Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе. / Учебное пособие. - Ставрополь: 1998
2. Селезнев А.И. Селезнев В.А. Подарите детям радость! / Учебное пособие. - Ставрополь: 2000
3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. - М.: 2005
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: 1998
5. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: 2005
6. Брюков А.А. Самомассаж-источник бодрости, сил и здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1977
7. Шоу Б.Йога FIT. / Перевод с английского Д. Скворцова – М.: 2005
8. Лисицкая Т.С. Ритм+пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1977
9. Курысь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. – Ставрополь: 1994
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры/ под редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976.