

---

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Александров-Гай

« Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
Е.С. Бажиков  
«31» августа 2014 г.  
Приказ №50/1 от 31.08.2014г.

дополнительная образовательная программа  
в области физической культуры и спорта  
**СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ**  
Срок реализации: 5 лет

Составитель программы:  
Тренер-преподаватель  
Черемпей Светлана Яковлевна  
Рецензенты:  
Инструктор-методист  
Каргина Наталия Васильевна

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического Совета  
протокол № 1 от 31.08.2014г.

с.Александров-Гай  
2014г

с.Александров-Гай 2008г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Большую часть времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Физические упражнения - самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода» гиподинамии. Важнейшее достоинство физических упражнений состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, метание, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Занятия в секции « Спортивные танцы» являются хорошей школой физической культуры. Заниматься в секции может каждый ребенок, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции «Спортивные танцы» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в основной общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей ( в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей), к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры. При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из различных

видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры и др).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами занятий. Программа рассчитана на III года обучения. В секции занимаются девочки в возрасте 7-15 лет. Количество детей в группах по годам обучения I год обучения – 15 человек; II год обучения - 15 человек; III год обучения – 10-15 человек. Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительностью – 2 часа. Всего 9 часов в неделю. Форма занятия – коллективная.

Состав группы – постоянный. Вид группы – профильный.

### **Цель и задачи обучения:**

- Содействие физическому развитию учащихся.

#### **I год обучения:**

1. Формирование двигательных умений и навыков.

#### **II год обучения:**

2. Обучение элементам художественной гимнастики и аэробики.

#### **III год обучения:**

3. Всесторонняя физическая подготовка, изучение элементов художественной гимнастики с предметами, постановка спортивных танцев.

## Содержание программы

### I год обучения

1.Формирование учебных групп.

2.Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Значение физической культуры и спорта в России.

3.Гигиена. предупреждение травм, врачебный контроль .

Гигиена одежды и обуви, режим питания и питьевой режим.

4.Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.

Влияние на организм, закаливание, предупреждение травматизм.

5.Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, по гимнастике, спортивным играм.

6.Легкая атлетика

Медленный бег. Бег на короткие дистанции (до 60 м). Разновидности старта. Бег с эстафетной палочкой. Прыжки в длину.

7.Гимнастика

Строевые упражнения, перестроения и построения из одной шеренги в две и обратно. Общеразвивающие упражнения с предметами и партнером. «Стойка на руках», мостик, стойка на лопатках; упражнения для формирования правильной осанки. Кувырки вперед – назад. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на животе, на спине.

8.Художественная гимнастика.

Упражнения с предметами: обручами, скакалками, лентами.  
Пружинные движения, волны, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, элементы танца.

Специальные упражнения на согласование движений с музыкой и игры под музыку; комбинации упражнений с предметами и без них.

9.Лыжи.

Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. Знакомство с классическими ходами. Подъемы и спуски. Эстафеты.

10.Пирамида с элементами гимнастики. Отработка элементов гимнастики под счет, под музыку.

11.Подвижные игры

**Методика проведения подвижных игр**

12.Теннис

Чередование различных подач. Техника и тактика игры в паре.

13.Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Подскоки на одной и двух ногах, прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание вверх, прыжки через линии, мячи, многоскоки.

Прыжки в длину с места, с короткого разбега.

14. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости

**Быстрота:** свободный бег по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующими продвижениями вперед по инерции.

Выполнение команд; «На старт!», «Внимание», «Марш», с пробеганием отрезка до 20 м. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, из упора на коленях, сидя спиной к направлению бега. Бег на скорость 30 м, 60 м. Ускорения 3X10 м.

Эстафета

**Выносливость:** прыжки со скакалкой, многоскоки,  
повторный бег 5-6 раз по 30м.

15. Упражнения и игры на развитие ловкости.

Эстафета с переноской груза, с бегом, прыжками. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки вперед и назад.

16. Пирамида №2 с комбинациями упражнений из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений.

17. Командные игры.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол».

18. Контрольные испытания, соревнования.

Тестирование.

Выполнение требований, упражнений и норм III ступени комплекса БГТО «Смелые и ловкие»

19. Особенности национальных игр.

Знакомство с играми ребят Украины, Казахстана, Белоруссии и др.

20. Проведение «Веселых стартов» между воспитанницами.

Занимающиеся показывают все свои умения по пройденным темам.

21. Сдача норм комплекса ГТО и зачетных требований по всем видам ОФП.

## **Содержание программы.**

### **II год обучения.**

1. Вводное занятие.

2. Спортивная аэробика и физическое воспитание в школе.

История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований, задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

3. Основы методики проведения занятий спортивной аэробики.

Обучение составлению упражнений для разминки. Привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов. Помощь товарищу при обучении.

4. Тестирование

- Прыжки со скакалкой;

- вращение обруча;

- сгибание и разгибание рук из и.п. – лежа;

- сгибание и разгибание туловища из и.п. лежа на спине; на животе;

- бег 30 м; вис на тренажере.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения; движения бегом; переходы с бега на шаг, с шага на бег; движения по диагонали, змейкой, строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанции», «лыжная подготовка».

6. Упражнения без предметов.

Сгибание и разгибание рук в различных упорах ( в упоре лежа, на гимнастической скамейке, с опорой носками о гимнастическую скамейку); наклоны, повороты, наклоны с поворотами в седее на полу, гимнастической скамейке; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе, то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону ( с опорой и без опоры); прыжки через гимнастическую скамейку ( сериями слитно, толчком обеими ногами или одной)

#### 7. Упражнения на формирование осанки и аэробного стиля.

Различные виды ходьбы ( с носка, на носках, с поворотом, кругом, высоким, перекатным, пружинными шагами); упражнения на гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 (сериями)

#### 8. Специальная физическая подготовка.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками; выполнения отдельных элементов без зрительной ориентации.

#### 9. Специальная техническая подготовка.

Разнообразные виды передвижения:

- подскок;
- скольжение;
- ча-ча-ча;
- чарльстон;
- скрестный шаг.



10. Основные упражнения спортивной аэробики с предметами.

Упражнения с лентами, скакалками, обручами, в парах.

11. Комплексное тестирование.

Упражнения с предметами, нормативы комплекса ГТО.

12. Упражнения для показательных выступлений

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений: массовых, групповых, парных, индивидуальных с предметами и без предметов и др.

13. Музыкально- двигательная подготовка.

Обучение элементам современного танца, музыкальной грамоты; игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

14. Соревнования и показательные выступления.

Индивидуальный и групповой показ упражнений спортивной аэробики с предметами. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.

## Содержание программы

### III год обучения.

#### 1. Вводное занятие

#### 2. Художественная гимнастика и физическое воспитание в школе.

Краткий исторический обзор развития художественной гимнастики в России.

#### 3. Основы методики проведения занятий художественной гимнастики.

Обучение составлению упражнений для разминки. Привитие навыков страховки при выполнении элементов художественной гимнастики.

Помощь товарищу при обучении.

#### 4. Правила соревнований по художественной гимнастике. Тестирование.

права и обязанности участниц, ознакомлению с оценкой судей, с расценкой основных элементов и градацией ошибок (мелкая, значительная, грубая).

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка.

**Упражнения для плечевого пояса и рук** ( круговые и маховые движения рук, движения прямых и согнутых рук в соединении с движениями ног и туловища).

#### **Упражнения для ног.**

Упражнения на растягивание в тазобедренных суставах с захватом за колено, пятку или носок и с помощью партнера во всех направлениях.

**Упражнения для туловища** (круговые движения туловища в различных положениях: в стойке на коленях, сидя на коленях; в упоре стоя на коленях прогибание спины, сгибая руки до касания грудью пола, с последующим сгибанием спины выпрямить руки).

Упражнения на расслабление, упражнения в чередовании напряжения и расслабления.

**6. Основные упражнения художественной гимнастики.**

Упражнения на пружинность (пружинное движение рук); «волны», взмахи, равновесия, повороты, танцевальные шаги и бег, прыжки.

Упражнения с предметами (обруч, лента, скакалка). Воспитание музыкальности и выразительности движения. Ритмика (задания на изменение темпа)

**7. Упражнения с обручем**

Повороты обруча, вращения, броски, прыжки, маховые движения с обручем, перекаты обруча по полу.

**8. Упражнения с лентой.**

Махи, круги, змейкой, спирали, восьмерки; круги и махи в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и с упражнениями в равновесии.

**9. Упражнения со скакалкой**

Круги, обкругивание различных частей тела в сочетании с поворотами, прыжками и танцевальными шагами.

**10. Упражнения для показательных выступлений** ( коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений: массовых, групповых, парных, индивидуальных с предметами и без них.

**11. Гигиенические основы занятий.**

Гигиена тела и самоконтроль, первая помощь при ушибах и профилактика травматизма.

12. Соревнования и показательные выступления. Тестирование.

Участие в показательных выступлениях, в приветствиях участников крупных соревнований района.

13. Инструкторская и судейская практика.

Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий, разминки.

14. Гимнастическая терминология.

Значение терминологии в гимнастике.

### **Основные направления содержания деятельности.**

Во время занятий используются следующие методы:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, работа со словарем);
- наглядный (демонстрация наглядных пособий);
- практический (самостоятельная практическая работа, игра).

В ходе реализации программы используются формы:

- соревнование;
- театрализация;
- интегрированные занятия;
- ролевые игры;
- викторина;
- игры – путешествия.

### **Условия реализации программы.**

Для реализации данной программы используется:

Спортивное оборудование и инвентарь (обручи, скакалки, мячи, ленты, гимнастические маты, скамейки, лыжи, тренажеры, кегли, набор для игры в теннис, стол, бадминтон).

ТСО (фотоаппарат, телевизор, магнитофон, видеоманитофон, видеокамера)

Наглядный и раздаточный материал (карточки с заданиями, спортивные кроссворды, настольные игры, альбомы с упражнениями, скороговорки)

Занятия проводятся в спортивном зале.

## **Требования к знаниям и умениям**

### **I года обучения.**

#### **Должен знать:**

Правила по технике безопасности на занятиях ; значение спортивных терминов; правила выполнения самостоятельных занятий ОФП; особенности национальных игр; разновидности старта; команды бега; лыжные хода; методику проведения подвижных игр.

#### **Должен уметь:**

Выполнять строевые упражнения; перестроения из одной шеренги в две и обратно; выполнять стойку на руках, мостик, стойку на лопатках, ласточку; выполнять упражнения для формирования правильной осанки; упражнения и элементы художественной гимнастики: с обручами, лентами, скакалками; маршировать; выполнять повороты, налево, направо, кругом; выполнять «Дорожку здоровья» под музыку; самостоятельно проводить и играть в подвижные игры; выполнять упражнения для развития двигательных качеств: силы, скорости, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

## **Требования к знаниям и умениям**

### **II года обучения.**

#### **Должен знать:**

Значение терминологии в спортивной аэробике;  
гигиенические основы занятий.

#### **Должен уметь:**

- овладеть основными движениями рук, ног, туловища;
  - овладеть приемами страховки при выполнении акробатических элементов;
  - выполнять простейшие элементы спортивной аэробики.
- а также элементы техники владения предметами:  
обручами, лентами, скакалками;
- выполнять игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
  - участвовать в показательных выступлениях;
  - оказать первую помощь при ушибах.

## **Требования к знаниям и умениям**

### **III года обучения.**

#### **Должен знать:**

- значение терминологии в гимнастике;
- познакомиться с формой записи гимнастических упражнений.

#### **Должен уметь:**

- самостоятельно проводить разминку и

- учебно-тренировочные занятия;
- выполнять элементы вольных и хореографических упражнений под музыку с предметами ( атрибутами танца)

**Оценка знаний и умений проводится в форме:**

- зачет;
- сдача нормативов;
- собеседование;
- соревнования;
- тестирование.

**Воспитательная работа.**

- Участие в массовых мероприятиях ДЮСШ.
- Календарные праздники: Музыкально-спортивная композиция, посвященная празднику «День победы»
- Экскурсии: Музей, библиотека, церковь, мечеть, парк
- Встречи с ведущими спортсменами Ал-Гая.

**Методическая работа.**

Сбор, подготовка методического, психолого-педагогического материала:

- сценарии;
- тесты, тренинги;
- конспекты занятий;
- технологические альбомы;
- рабочие тетради.



**Учебно-тематическое планирование  
I год обучения.**

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Формирование учебных групп	4	4	-
2	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	4	4	-
3	Гигиена «предупреждение травм» врачебный контроль.	4	4	-
4	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Тестирование	4	-	4
5	Правила соревнований места занятий, оборудование, инвентарь. Контрольные упражнения.	4	4	-
6	Легкая атлетика	20	-	20
7	Гимнастика	46	8	38
8	Художественная гимнастика	52	6	46
9	Лыжи	12	2	10
10	Пирамида с элементами гимнастики	10	-	10
11	Подвижные игры	6	-	6
12	Теннис	6	-	6
13	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств	4	-	4
14	Упражнение и игры на развитие быстроты и выносливости	4	-	4
15	Упражнение и игры на развитие ловкости	4	-	4
16	Пирамида №2	12	-	12
17	Командные игры	6	-	6
18	Контрольные испытания, соревнования, тестирование	4	-	4
19	Особенности национальных игр.	6	-	6
20	Проведение «Веселых стартов» между воспитанницами.	2	-	2
21	Сдача норм комплекса ГТО и зачетных требований по всем видам ОФП	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>

**Учебно-тематическое планирование  
II год обучения.**

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	4	4	-
2	Спортивная аэробика и физическое воспитание в школе.	6	2	4
3	Основы методики проведения занятий спортивной аэробики	6	2	4
4	Тестирование.	4	-	4
5	Общая физическая подготовка.	20	4	16
6	Упражнения без предметов.	20	-	20
7	Упражнения на формирование осанки и аэробного стиля	20	2	18
8	Специальная физическая подготовка	22	-	22
9	Специальная техническая подготовка	24	2	22
10	Основные упражнения спортивной аэробики с предметами.	24	2	22
11	Комплексное тестирование.	8	-	8
12	Упражнение для показательных выступлений	24	-	24
13	Музыкально- двигательная подготовка	28	6	22
14	Соревнования и показательные выступления.	6	-	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

**Учебно-тематическое планирование  
III год обучения.**

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	4	4	-
2	Художественная гимнастика и физическое воспитание в школе.	4	4	-
3	Основы методики проведения занятий художественной гимнастики.	4	2	2
4	Правила соревнований по художественной гимнастике.	4	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	26	4	22
6	Основные упражнения художественной гимнастики.	26	4	22
7	Упражнения с обручем.	30	2	28
8	Упражнения с лентой.	28	2	26
9	Упражнения со скакалкой.	30	2	28
10	Упражнения для показательных выступлений.	34	6	28
11	Гигиенические основы занятий.	16	2	14
12	Соревнования и показательные выступления.	6	-	6
13	Инструкторская и судейская практика.	4	2	2
14	Гимнастическая терминология в течение учебного года.			
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боброва Г.А. – «Художественная гимнастика в школе» М; - «Физкультураи спорт», 1978 208 с.
2. Васютин Н.А. – «Выступают юные гимнасты»: Научно – популярная литература/переиздание – М; Дет лит, 1979 271с.
3. П Левочкина О.Е. Итоги всероссийских спортивно-массовых соревнований: «Внешкольник» №8 2002 стр 26-28
5. Под редакцией Г.А. Митерева «Общая гигиена» : - М: «Медицина». 1973 327
6. П Сопко Л.А. «Мы устали не на шутку» встали на физкультминутку!» Дополнительное образование №2 2003 стр 43-46
7. Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Учебник для учащихся дошкольных отделений пед.училищ. Изд 2-е перераб и доп М: «Просвещение», 1976. 239 с.
8. П Фетисов В.А. «Физическое воспитание есть оздоровление нации»: «Внешкольник» №8 2002 стр 6-7.