

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №370
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы №370
Протокол №1 от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 370
Пономарёва Л.И.
Приказ № 3/1 от 30.08.2024 г.
«30» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Спортивные танцы»

1 группа

2-4 классы

2024 -2025 учебный год

Ф.И.О. педагога: Двораковская Ольга Сергеевна,
Педагог дополнительного
образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжении правительства РФ от 4 сентября 2014. №1726-р),
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41);
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 г. №617-р).

Актуальность

Одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности.

Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ дополнительного образования по спортивно- оздоровительному направлению.

Средний школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но

и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные танцы» для обучающихся 2–4 классов.

«Спортивные танцы» – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Спортивные танцы – это современный и массовый вид спорта. Кроме этого, спортивные танцы пользуются большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Спортивные танцы содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Спортивные танцы – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями учащихся не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях.

Поэтому спортивные танцы являются перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике.

Программа дополнительного образования «Спортивные танцы» для обучающихся 2-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования. Программа курса рассчитана на 51 час в год из расчета по 2 занятия в неделю для группы (1 час 30 мин), и предполагает срок реализации на 1 год. Количество занимающихся в группе не более 12 человек. Количество групп определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом общей физической и спортивной подготовки обучающихся.

Особенности учащихся с ОВЗ:

Учащиеся с задержкой психического развития имеют слабо выраженную недостаточность центральной нервной системы – органическую или функциональную. При разработке авторской программы учитывали следующие особенности развития детей с ОВЗ. Особенностью учащихся является замедленный темп развития, быстрая истощаемость психических функций, их низкая продуктивность и низкая произвольная регуляция, неравномерность проявления недостаточности, которая приобретает наибольшую выраженность в интеллектуальной деятельности.

Внимание учащихся характеризуется как неустойчивое, с низкой степенью концентрации на воспринимаемом материале, повышенная отвлекаемость, слабость распределения и переключаемости внимания.

Высокий уровень обучаемости: учащиеся наиболее физически развиты, положительное отношение к предмету, есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые учителем требования, как правило эти ребята легко усваивают учебный материал по физической культуре, достаточно полно овладевают программой, прилежно, внимательно слушают указания учителя, проявляют интерес к самостоятельной работе.

Средний уровень: положительное отношение к предмету, понимают учебный материал, усваивают основное в программе, внимательны при выполнении заданий, указаний, но испытывают трудности в выполнении физических упражнений.

Низкий уровень: у учащихся с нарушением координации и слабой физической подготовкой.

В связи с особенностью обучающихся с ОВЗ академический час – 40 минут.

Целью программы для обучающихся 2-4 классов по спортивным танцам является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств спортивных танцев для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачи:

развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей:

освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,

воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию,

воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;

воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;

формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

обучение приёмам релаксации и самодиагностики;

обеспечение формирования правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами спортивных танцевальных упражнений;

воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Содержание курса «Спортивные танцы» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия должны проводиться под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала, представленного в программе, необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Программа «Спортивные танцы» состоит из теоретической и практической частей.

Результатом освоения программы «Спортивные танцы» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по спортивным танцам.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

Сформированы такие качества как: трудолюбие, ответственность, уважительное отношение к товарищам);

Выработаны навыки здорового образа жизни;

Воспитаны принципы взаимодействия в группе (команде), в частности, оказание помощи сверстникам.

Метапредметные:

Сформированы целевые установки на созидательную направленность действий обучающегося;

Реализованы навыки принятия решений в нестандартных ситуациях;

Выработаны принципы анализа собственных действий: поиск ошибок при выполнении заданий и их исправление.

Предметные:

Освоены приемы технико-тактического ведения игры;

Сформированы знания практическим навыкам организации соревнований, судейства игр, ведения протоколов;

Освоены правила личной гигиены, профилактика травматизма, принципы здорового образа жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в процессе знакомства с русскими достижениями в спорте, и в частности в области спортивных танцев;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивных танцев и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «спортивные танцы»;
- раскрывать понятия и термины, связанные со спортивными танцами;
- ориентироваться в видах программ спортивных танцев, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;
- выявлять связь занятий спортивными танцами с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основных физических качеств;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать советы и предложения, а также оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- адекватно оценивать собственные физические способности;
- вырабатывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- проявлять волевые и нравственные качества лидера;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;
- контролировать действия партнёра в команде;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек и стантов;
- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях.

Осуществление контроля за реализацией программы

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Общефизическая и функциональная подготовка

Показатели физической подготовки обучающихся

Обучающиеся должны демонстрировать:

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	7,1	7,3
Прыжок в длину с места, см	120	115
Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	15	10
Челночный бег 3x10м, с	9,3	9,7

1. Техническая подготовка:

-Выполнение танцевальных программ;

-Выполнение танцевальных программ на конкурсах, выступлениях и соревнованиях.

Танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ДАНС», «ШОУ-ДАНС» оценивается по определённым критериям: техника выполнения, хореография, артистичность и презентабельность.

Материально-технические условия реализации программы

Помпоны	15 пар
Костюм	15 шт.
Гольфы	15 пар
Кубки	2 шт.
Гимнастические маты	12 шт.
Информационные и мультимедийные ресурсы	Видеозаписи, книги, брошюры

Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.	2	1	1
2	История возникновения и зарождения танцев.	1	1	
3	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук.	3	-	3
4	Чир-прыжки.	3	1	2
5	Физическая подготовка.	4	-	4
6	Упражнения на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости	4	-	4
7	Упражнения на развитие координации.	2	-	2
8	Стойки.	3	-	3
9	Повороты.	2	-	2

10	Акробатические элементы.	5	-	5
11	Шпагаты.	6	1	5
12	Пирамиды.	6	1	5
13	Кричалки.	1	-	1
14	Танцевальные связки.	7	-	7
15	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	1	-	1
16	Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль.	1	-	1
	ВСЕГО:	51		

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Спортивные танцы»
на 2024-2025 учебный год**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.24	25.05.25	36	72	108 часов	2 раза в неделю по 1.30 часа

Содержание программы.

Правила безопасного поведения, учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Профилактика травматизма.

Правила безопасного поведения, учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Первая помощь при ушибах.

История развития танцев за рубежом и в России.

Основные направления в спортивных танцах.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведро, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп». Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение «поп-ту». Основная стойка, стойка кулаки на бедра, стойка «ти». Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад. Базовые положения кистей рук, хлопки.

Стойки «хай Ви», «лоуВи», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая, «хай тачдаун», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональ левая. Базовые положения ног, выпады.

Стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону. Базовые положения кистей рук, хлопки, стойки. Стойки «Кэй левая», «Кэй правая», «тэйбл топ», «панч», «форвард панч», «индеец»

«1\2 хай Ви правая», «1\2 хай Ви левая», «чек мак», «1\2 лоу Ви правая», «1\2 лоу Ви левая», «Эл правая», «Эл

левая», «мускулистый мужчина». Базовые положения ног, выпады, стойки.

Изучение и отработка прыжков низкого уровня в спортивных танцах :«абстракт», «стредл», «так (группировка)».

Отработка прыжков низкого уровня. Изучение и отработка прыжков высокого уровня :«херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».

.Использование упражнений на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости.

Упражнения для развития силовых способностей, коррекцию фигуры:

1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упор, стоя на коленях, сгибание и разгибание рук; упор лежа, сгибание и разгибание рук;

2) упражнения для мышц туловища и пресса: сед в упоре сзади, поднятие и опускание прямых ног, поднять ноги вверх и опустить вправо, поднять ноги вверх и опустить влево, обрисовать круг вправо, обрисовать круг влево; лежа на спине, руки вдоль туловища, поднятие прямых ног до угла 90о и опускание; лежа на спине, руки согнуты за головой, подъемы верхней части корпуса (до уровня лопаток); подъем туловища с поворотом вправо, влево; вис на гимнастической стенке; поднятие ног до угла 90о (колени согнуты, ноги врозь, ноги прямые);

3) упражнения для мышц спины: лежа на животе, руки вперед, одновременно поднять ноги и руки вверх; лежа на спине поперек скамейки, ноги удерживает партнер; руки за головой, поднятие и опускание туловища;

4) упражнения для мышц ног, ягодиц: приседания, руки вперед; лежа на боку, мах ногой вверх (нога прямая); в упоре стоя на одно колено, мах прямой назад - вверх; приседания на одной ноге (держась за опору, без опоры) и т.д.

Упражнения для предупреждения и устранения дефектов осанки (подбор корригирующих упражнений осуществляется в зависимости от нарушений осанки у обучающихся): «кошка»; сед ноги врозь, руки вверх, наклон вправо и влево; «пловец»; «краб»; «неваляшка»; «лодочка»; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять таз, опустить таз; «лесенка»; лежа на спине и согнув ноги («группировка»), перекаты вперед, назад; стойка ноги врозь, наклон с поворотом туловища вправо, влево и т.д.

Упражнения для развития гибкости (стретчинг): наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно; стойка ноги врозь, руки вниз, пружинящие наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; «мельница»; сед на коленях, взяться руками за пятки; махи ногами и т.д.

Координационные упражнения: вправо – влево, вперёд-назад, вниз – вверх, в круг , из круга, по кругу.

Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Понятие «группировка». Техника выполнения акробатические прыжков: прогнувшись, в группировке, в шпагате, кольцом. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед и кувырка назад в группировке. Техника выполнения переворота в сторону (колесо). Балансирование: стойка на лопатках, стойка

на голове, равновесие «ласточка» назад и в сторону.

Шпагаты (поперечный и продольные).

Кувырки. Колесо. Мост. Повороты на 1800 и 3600.

Балансирование: стойка на руках. Шпагаты.

Техника выполнения стантов. Правила споттеров. Положения флайера: «точ», флажок, арабеска, скорпион. Спуски флайера со станта: «той тач», универсальный. Страховка при выполнении стантов.

Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «с колена».

Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «в полный рост».

Отработка «пирамид» из двух уровней.

Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами. Отработка и изучение кричалок.

Чир-кричалки с информацией о команде..

Составление кричалок. Отработка интонации и синхронности в выполнении кричалок.

Обязательные элементы программы: пируэты, шпагаты и махи. Техника выполнения пируэта: простой пируэт(карандаш), джаз-пируэт.

Шпагаты (поперечный и продольные). Махи (вперед, вертикальный, мах в сторону).

Техника выполнения пируэта: тур-пике, «солнышко», пируэт-флажок. Шпагаты. Махи.

Лип-прыжок.

Техника выполнения высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка в сторону.

Отработка высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка в сторону. Техника выполнения переменного лип-прыжка, переменного лип-прыжка с переходом в «той тач».

Позиции рук в классическом танце. Варианты положения рук.

Позиции ног в классическом танце. Шарш, приседания, приставной шаг, «виноградная лоза», два приставных шага в сторону, V- шаг, шаг с поворотом, шаг с касанием, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг. Комбинация шага и руки.

Танцевальные связки.

Танцевальная связка (представление команды). Показательные выступления.

Тестирование ОФП. Теория: базовые движения рук и ног, техника безопасности на занятиях .

Выполнение программы с использованием определенных связок.

Календарно-тематический план

«Спортивные танцы» на базе ГБОУ школа № 370

108 часов

№ П/п	Дата проведения занятия		Наименование разделов и тем занятия	Общее кол-во часов
	План	Факт		
1			Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.	1 час 30 мин -1 занятие 1 час 30 мин -2 занятие
2			История возникновения и зарождения танцев.	1 час30 мин 1 час 30 мин
3			Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы.	1 час30 мин 1 час 30 мин
4			Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение «поп-ту»	1 час30 мин 1 час 30 мин
5			Стойки «хай Ви», «лоуВи», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая,«хай тачдаун», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональлевая.	1 час30 мин 1 час 30 мин
6			Изучение и отработка прыжков низкого уровня в спортивных танцах :«абстракт», «стредл», «так (группировка)».	1 час30 мин 1 час 30 мин
7			Изучение и отработка прыжков высокого уровня :«херки», «хедлер», «девятка», «той	1 час30 мин 1 час 30 мин

			тач», «пайк», «вокруг света».	
8			упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упор, стоя на коленях, сгибание и разгибание рук; упор лежа, сгибание и разгибание рук;	1 час30 мин 1 час 30 мин
9			сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног, поднять ноги вверх и опустить вправо, поднять ноги вверх и опустить влево, обрисовать круг вправо, обрисовать круг влево; лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание прямых ног до угла 90о и опускание;	1 час30 мин 1 час 30 мин
10			лежа на животе, руки вперед, одновременно поднять ноги и руки вверх; лежа на спине поперек скамейки, ноги удерживает партнер; руки за головой, поднимание и опускание туловища;	1 час30 мин 1 час 30 мин
11			приседания, руки веред; лежа на боку, мах ногой вверх (нога прямая); в упоре стоя на одно колено, мах прямой назад - вверх; приседания на одной ноге (держась за опору, без опоры) и т.д.	1 час30 мин
12			Упражнения для предупреждения и устранения дефектов осанки	1 час30 мин
13			Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	1 час30 мин
14			Акробатика	1 час30 мин
15			Акробатика	1 час30 мин
16			Шпагаты (поперечный и продольные).	1 час30 мин
17			Шпагаты (поперечный и продольные).	1 час30 мин
18			Кувьрки. Колесо. Мост. Повороты на 1800 и 3600.	1 час30 мин

			Балансирование: стойка на руках.	
19			Кувьрки. Колесо. Мост. Повороты на 1800 и 3600. Балансирование: стойка на руках.	1 час30 мин
20			Техника выполнения стантов. Правила споттеров. Положения флайера	1 час30 мин
21			Техника выполнения стантов. Правила споттеров. Положения флайера	1 час30 мин
22			Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами.	1 час30 мин
23			Обязательные элементы программы: пируэты, шпагаты и махи.	1 час30 мин
24			Тур-пике, «солнышко», пируэт-флажок.	1 час30 мин
25			Лип-прыжок.	1 час30 мин
26			Техника выполнения высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка в сторону.	1 час30 мин
27			Позиции рук в классическом танце. Варианты положения рук.	1 час30 мин
28			Позиции ног в классическом танце.	1 час30 мин
29			Шарш, приседания, приставной шаг, «виноградная лоза», два приставных шага в сторону.	1 час30 мин
30			Танцевальные связки.	1 час30 мин
31			Танцевальная связка (представление команды). Показательные выступления.	1 час30 мин
32			Обязательные элементы программы: пируэты, шпагаты и махи.	1 час30 мин
33			Упражнения для предупреждения и устранения дефектов осанки	1 час30 мин
34			Танцевальная связка (представление команды).	1 час 30 мин
35			Танцевальная связка (представление команды).	1 час 30 мин
36			Показательные выступления.	1 час 30 мин

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении занятий;
история появления волейбола и его становление, и развитие;

- Режим и питание спортсмена;
- Личная гигиена спортсмена и закаливание организма;
- Основы спортивной тренировки -методы обучения;
- Правила соревнований, судейство.

Общая физическая подготовка

В разделе "Общая физическая подготовка" даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения, учащихся этот раздел следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения - только 50%.

Постепенно, по мере овладения учащимися школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. в третий год обучения -до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Специальная физическая подготовка

В данном разделе представлен материал по волейболу, обучающий тем средствам, которые необходимы в данном виде двигательной активности.

Тестирования и контрольные испытания

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся. В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех учащихся объединения необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания, учащихся с учетом прироста в их технической подготовленности.

Список литературы.

Литература для педагога.

Авторы составители: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др. Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований ФГОС начального общего образования: учебное пособие: в 3 ч. – Кемерово: - Часть III, 2011. – 269.

Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. – М.: Астрель, 2006. – 208.

Барышникова Т., Азбука хореографии. – СПб.: 1996. – 256.

Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012. – 240.

Каинов А.И., Курьерова Г.И., «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляхаи др.». – Волгоград, 2013. – 176.

Комарова Е., Примерные программы по учебным предметам.Физическая культура. 5-9 классы. – М.: 2011. – 64.

Лях В. И. , Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. – М.: 2011. – 104.

Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. – М.: 2009. – 144.

Матвеев А. П., Физическая культура. 5-9 классы. Рабочиепрограммы. – М.: 2012. – 138.

Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. – М.: Эксмо, 2003. – 160.

Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. –Омск: 2008. – 84.

Литература для обучающихся.

Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012. – 240.

Скрещцова Л., Скрещцова М. , Сказочный справочник здоровья.Для детей и их родителей. Т-1. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 272.Приложение 1

