**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "В ритме танца" включает следующие направления: учебный блок; основы классического танца; партерная и балетная гимнастика; современный танец; творческая деятельность.

В разделе «Учебный блок» важное место занимает силовая подготовка танцора, задачи которой заключаются в развитии природных физических данных, формировании основных двигательных качеств и навыков, необходимых для успешного освоения классического, современного и других направлений танцев.

Раздел «Учебный блок» занимает 30 учебных часов в год и включает в себя подразделы:

* Упражнения на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса)
* Общеразвивающие упражнения (упражнения на координацию и общее развитие)

Формирование основных двигательных качеств и навыков может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физического развития, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. При построении занятий необходимы данные о переносимости и допустимости физических нагрузок с учетом адаптационных возможностей организма, на отдельных возрастных этапах, о степени, функциональной зрелости физиологических систем, об уровнях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе направленной тренировки.

Обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся, и вновь приобретаемые человеком знания. В педагогической практике существует определенная система фактов и закономерностей, способствующих правильной организации занятий по хореографии. Систематическое расширение и углубление специальных знаний составляют главное содержание умственной деятельности в процессе занятий

В целом, под физическими возможностями чаще всего понимается совокупность следующих понятий: адаптационные способности, физические качества и физические способности.

Одно из условий возможности достижения организмом состояния адаптированности к физическим нагрузкам - относительная неизменность тренинга.

Система создается тем, что изо дня в день повторяется стереотипный порядок одних и тех же условных раздражителей".

С. Е. Павлов дает следующее определение адаптации: "Адаптация - это непрерывный специфический процесс приспособления организма к постоянно или периодически меняющимся условиям его существования, который обеспечивается системными реакциями организма в ответ на комплексные средовые воздействия".

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, гибкость и т. д.

Рассмотрим основные физические качества, которые имеют важнейшее значение для занимающихся различными видами физической деятельности, в том числе и хореографией.

**Цель** занятия - повышение уровня физической и умственной работоспособности; формирование правильной осанки; развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений у учащихся.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Развивающие:

1. Способствовать развитию физических качеств обучающегося (осанки, прыгучести, силы, выносливости, ловкости),
2. общее укрепление здоровья, профилактика заболеваний, повышение иммунитета.
3. Способствовать развитию координации (мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая);
4. Способствовать развитию пространственного мышления и воображения, эмоциональной и ассоциативной памяти, внимания;
5. Способствовать развития способности творческого выполнения практической деятельности.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию культуры эмоций обучающихся;
2. Способствовать формированию у детей приемов самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
3. Способствовать раскрытию творческого потенциала обучающихся, развитие творческих способностей;
4. Формирование навыков здорового образа жизни и выработка позитивного отношения к физической активности

**Технологическая карта занятия**

Педагог: педагог дополнительного образования Дорофеева Алина Юрьевна;

Группа 5 года обучения;

Возраст: 7-9 лет;

Продолжительность занятия - 30 минут;

Тип занятия: повторение и закрепление изученного материала ;

Форма организации занятия: групповая;

Форма занятия: практическая работа.

Материально-техническое обеспечение занятия:

* хореографический зал с зеркалами;
* форма детей для занятий хореографией;
* музыкальное оборудование.
* блок, резинка, скакалка

Основные методы работы:

* метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение);
* методы организации практической деятельности:
* словесный (объяснение, беседа);
* наглядный (практический показ);
* метод контроля и коррекции (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов).

**Педагогические технологии:**

* здоровьесберегающая технология;
* личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

**Ожидаемый результат:**

* совершенствование техники исполнения силового комплекса;
* развитие силы, выносливости;

**Форма подведения итогов:**

* оценка работы детей;
* поощрение за успешную работу;
* установка на дальнейшую деятельность.

**План занятия:**

Организационная часть: построение, поклон – приветствие; обозначение темы и цели урока (3 минуты);

Вводная часть: разминка-разогрев через статические и динамические упражнения (7 минут);

Основная часть: комплекс упражнений силового блока (17 минут);

Заключительная часть: подведение итогов, поклон – прощание, выход из зала (3 минуты).

**Ход урока «Силовая подготовка танцора»**

**Организационная часть (3 минуты):**

1. Педагог приглашает участников   в зал, дети встают на свои места. Занятие начинается с приветствия (поклон).
2. Вместе с обучающимися педагог выводит тему, цель и задачи урока. Затем переходит  к подготовительной части занятия.

-Добрый вечер! Сегодня на занятии вы познакомитесь, с упражнениями, которые помогают нам развить силу и выносливость.

-Девочки, кто знает, для чего танцору нужны эти качества?

Учащиеся отвечают (чтобы легче было выступать, прыгать выше, ноги высоко держать, быть здоровым и тд.)

-Правильно! Для вашего гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей, силы, быстроты движений, выносливости мы применяем систему специально подобранных физических упражнений, они-то и будут укреплять здоровье.

- Давайте из той информации, которую вы получили, попробуем сформулировать тему занятия.

(Учащиеся выводят тему)

- Молодцы! Тема занятия: «Силовая подготовка».

**Вводная часть (7 минут):**

- К силовым упражнениям нельзя приступать без подготовки. Сейчас мы с вами выполним разогрев: сделаем небольшую суставную гимнастику и кардио

1. Выполняется суставная гимнастика снизу-вверх;
2. Завершаем разогрев кардио средней интенсивности (бег на месте)

**Основная часть (17 минут):**

- При силовых упражнениях нам необходимо правильно дышать и соблюдать верную технику исполнения.

1. Комбинация «Приседания»

Техника исполнения:

Ставим ноги на вторую широкую позицию, стопы слегка развёрнуты, руки ставим в замок около груди и фиксируем мышцы спины и пресса, позвоночник в нейтральном положении. За счёт напряжения мышц подошвенной поверхности стопы немного наклоняем стопу наружу. Выполняем присед. Приседаем до уровня, позволяющего сохранить нейтральное положение позвоночника. При движении колени движутся в направлении стопы. Во время движения вниз делаем вдох через нос, при движении вверх выдыхаем через рот.

Комбинация:

- медленно приседаем, быстро встаём;

- медленно приседаем, выпрыгиваем и возвращаемся в сед;

-медленно приседаем, в прыжке выполняем поворот на половину круга (180`). Возвращаемся в исходное положение;

- медленно приседаем, остаёмся в седе. Поднимаемся на полупальцы, сохраняя положение. Возвращаемся в исходное положение.

1. Комбинация «Планка» и «Боковая планка»

- Техника исполнения «планка»:

Локтевые суставы и запястье расположены под плечевыми. Позвоночник и лопатки в нейтральном положении, ноги выпрямлены, стопы параллельны.

Комбинация:

1. -планка на выпрямленных руках с переходом на локти и обратно;
2. - планка с поочерёдным удержание ног на 25 градусов;
3. - планка с чередованием опорных рук.

- Парная комбинация «планка»:

Один обучающийся стоит в положении «планка на локтях», второй - выполняет через него высокий прыжок с подгибом и встаёт в положение «планка на локтях», затем оба выполняют перекат. Повторяем.

- Техника исполнения «боковая планка»:

Упор лёжа на боку, опорная рука согнута, опора на локоть. Локтевой сустав опорной руки расположен под плечевым. Позвоночник и лопатки в нейтральном положении, ноги выпрямлены, верхняя стопа спереди.

Комбинация:

Из положения «планка на локтях» переходим в «боковую планку», затем меняем сторону через прямое положение.

1. Упражнения на укрепление мышц спины:

- «Лодочка с приведением рук»

Техника исполнения:

Положение - лёжа на животе, руки вытянуты наверх. Выполняем подъём корпуса наверх (ноги остаются прижатыми к полу), одновременно начинаем приведение согнутых рук к корпусу.

Примечание: голова сохраняет нейтральное положение. Приведение рук к корпусу осуществляем за счёт лопаток. Делаем выдох при подъёме.

- «Лодочка с супинацией плеч»

Техника исполнения:

Положение - лёжа на животе, руки согнуты в локтях и образуют прямой угол (фиксировано). Выполняем подъём корпуса наверх (ноги остаются прижатыми к полу), предплечья стремятся назад.

Примечание: голова сохраняет нейтральное положение. Руки не теряют положения прямого угла.

- «Лодочка с проворотом скакалки назад и обратно»

Техника исполнения:

Положение - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд и удерживают скакалку. Выполняем подъём корпуса наверх (ноги остаются прижатыми к полу). Одновременно с подъёмом корпуса выполняем проворот скакалки назад. Вместе с проворотом скакалки вперёд возвращаемся в исходное положение.

1. Упражнения на укрепление ягодиц и мышц задней поверхности бедра.

«Комбинация с блоком для йоги»

Техника исполнения:

Положение - лёжа на животе, лоб на сложенных руках, ноги согнуты в коленях, между голеностопными суставами зажат блок.

- Поднимаем ноги, удерживая согнутое положение, удерживаем, возвращаемся в исходное положение.

- Поднимаем корпус (как в упражнении «лодочка»), затем согнутые в коленях ноги

- Поднимаем согнутые в коленях ноги, выполняем разгибание на 25-45 градусов, выполняем сгибание и возвращаемся в исходное положение

- Поднимаем согнутые в коленях ноги, и корпус (как в упражнении «лодочка»), выполняем разгибание на 25-45 градусов, выполняем сгибание и возвращаемся в исходное положение

5. Переворачиваемся на спину.

Упражнения на укрепление мышц внутренней и передней поверхности бедра

- «Подъём ноги на 45 и 90 градусов с удержанием в статике».

Техника исполнения:

Положение – лёжа на спине, руки раскрыты в стороны, ноги вытянуты pointe на 1 позиции.

Выполняем медленный подъём ноги с поочерёдным сокращением flex-pointe сначала на 45 градусов, затем на 90. Меняем ногу.

- «Приведение ног (верёвочка)»

Техника исполнения:

Положение – лёжа на спине, руки раскрыты в стороны, ноги подняты и согнуты в коленях, стопы flex. Выполняем разгибание ног в коленном суставе, затем начинаем медленно раскрывать ноги на верёвочку. Удерживая стопы - flex приводим ноги и возвращаемся в исходное положение.

1. Упражнения на развитие мышц пресса

-«Комбинация с блоком»

Техника исполнения:

Положение – лёжа на спине, руки с блоком выпрямлены над головой и лежат на полу, стопы – pointe.

На «раз» - Поднимаем корпус, руки с блоком опускаем до параллели с полом;

На «два» - Удерживаем корпус, поднимаем руки с блоком над головой, стопы – flex.

На «три» - Возвращаем руки и стопы как в положении «раз»

На «четыре» - Округляя позвоночник, возвращаемся в исходное положение.

- Комбинация с подъёмом обеих ног на 45 и 90 градусов.

Техника исполнения:

Положение – лёжа на спине, руки выпрямлены вдоль корпуса, ноги выпрямлены, стопы – flex.

На «раз» - Сгибаем ноги в коленях и поднимаем их до прямого угла;

На «два» - Выпрямляем ноги на 45 градусов;

На «три» - Возвращаемся в положение «раз»

На «четыре» - Выпрямляем ноги на 45 градусов.

- После силового комплекса необходимо сделать заминку. Как мы можем помочь мышцам расслабиться и быстрее восстановиться?

Учащиеся отвечают (Растяжка, массаж, раскатать мышцы мячиком)

- Молодцы! Сегодня мы с вами сделаем небольшую растяжку.

Упражнения заминки:

- Растяжка задней поверхности бедра (положение «пистолетик»);

- Растяжка передней поверхности бедра (положение «выпад вперёд»);

-Растяжка мышц внутренней поверхности бедра (положение «верёвочка»);

-Растяжка мышц пресса (положение «пингвинчик»);

-Компенсация спины (положение «комочек»)

**Заключительная часть (3 минуты):**

Педагог: Девочки, мы завершаем занятие. Вы хорошо справились с заданиями, а также повторили силовой комплекс. Давайте закрепим знания по теме сегодняшнего урока (педагог использует метод опроса, чтобы закрепить усвоенные знания учащихся по технике выполнения комплекса упражнений). Домашнее задание: повторить то, что выучили сегодня. Буду ждать вас на следующем занятии. До свидания (дети делают поклон-прощание).

(Дети выходят из зала)

Выводы:

- план урока выполнен;

- цели урока достигнуты;

- четко распределены и выдержаны временные рамки;

- практическая работа была продуктивной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Базарова П.П., Мей В.П. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. - Л.: Искусство, 1983. - 207с.
2. Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений, школ, ДМШ, школ искусств/Н.И. Бочкарева. - Кемерово: КГАКИК,2000.-101с.
3. Джозеф С. Хавилер, Тело танцора. **Медицинский взгляд на танцы и тренировки/ Изд-во: Новое слово**- 2004 – 115 с.
4. Каблуков Д.А. Здоровье в балете 2019 – 152 с.Пуртова, Т. В., Беликова,А. Н., Кветная, О. В. Учите детей танцевать[Текст]:учебное пособие для студенческих учреждений среднего профессионального образования/Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова,О.В.Кветная.- М.:ВЛАДОС,2013.-256с.
5. Кале-Жермен, Б. Твоё тело: подробная инструкция для пользователя, или Как работают позвоночник, суставы и мышцы/ Блондин Кале-Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой – М.: АСТ: Астрель, 2008.-296, [8] с.: ил.
6. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье сберегающих технологий в образовательных учреждениях / И.В. Кузнецова. – М.: Радио и связь, 2013. – 224 с.