**Тема**: ОФП ( 8 часов)

**Целью общей физической подготовки является**:

1. Воспитание специальных физических  качеств;

2. Общее повышение уровня функциональных  возможностей организма;

3. Освоение необходимых двигательных  умений и навыков.

**Задачами общей физической подготовки будут:**

1. Развитие всесторонних физических  качеств;

2. Воспитание трудолюбия, настойчивости,  интереса к физическим упражнениям.

3. Укрепление сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы.

**Ход занятия:**

Знакомство с темой. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП - это, несомненно, благоприятное воздействие на психологическое и физическое здоровье ребенка. А систематические тренировки способны оказать благоприятное воздействие на поведение и эмоциональное состояние.

**План урока.**

Рекомендуется выполнить данные упражнения под контролем родителей.

1.1 Наклоны в разные стороны.

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

1.2 Наклоны вперед, касаясь руками пола.

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

1.3Складка на полу ноги врозь.

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

1.4**.** «Бабочка».

Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

2.2. Упражнения для ног

1 Приседания.

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

2. Равновесие на двух ногах.

Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.

3.Равновесие на одной ноге по 10 секунд.

Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.

4. Прыжки на одной ноге, руки на поясе.

Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода

3. Упражнения для пресса

1.Поднимание и опускание на спину

Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).

2. Лежа поднимание ног.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха)

3. «Лодочка на спине».

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты наверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода. При выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.

4. Упражнения для спины

4.1 Поднимание спины наверх.

Исходное положение: лежа на полу, на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

4.2 «Лодочка на животе».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнит5. Упражнения для рук

5.1 Планка.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.

5.2 Отжимания от пола.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий. Первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела. Начните с 3-5 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей ребенка. лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха

6. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку

6.1 Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей.

Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи родителей, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода)

6.2 Шпагат на правую, а затем на левую ногу.

Лучше это упражнение выполнять по полосе. Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на переднюю ногу на колено и на заднюю часть бедра. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

**Тема:** музыкально ритмическая подготовка( 10 часов) .

**Цель занятия**: научить ориентироваться в ритмической структуре музыке

и координировать физические действия в соответствии с ней.

**Задачи:**

1. изучение действий и фигур танцев

2.постановка корпуса

3.обучение правильным движениям под музыку

**Ход занятий**. Просмотр видео и выполнение танцевальных упражнений под музыку.

<https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8>

**Тема**: техника медленного вальса.(18 часов)

Медленный вальс – танец европейской программы бальных танцев. На конкурсах, как правило, исполняется первым из всех танцев. Темп музыки для медленного вальса не превышает 30 тактов в минуту, и по характеру этот танец размеренный и текучий. Музыкальный такт вальса состоит из трех счетов («раз», «два» и «три») - музыкальный размер ¾. Основной акцент в музыке медленного вальса приходится на «раз», а наиболее активное движение пары танцоров приходится на счет «два». Движения медленного вальса плавные и отличаются мягкой пластикой и изогнутыми линиями

**Цель занятия:** познакомить учащихся с основами танца «Медленный вальс»

**Задачи:**

* узнать базовые шаги и фигуры медленного вальса;
* научиться выполнять различные вариации медленного   вальса;
* узнать музыкальный размер и  характер исполнения танца медленный вальс;
* развить физические данные ребенка, память, внимание , координацию движений.

**Ход занятия**: Просмотреть видео и Выполнить упражнения , которые показаны в данном видео.

<https://www.youtube.com/watch?v=sfZw_oB3e-w>

**Тема** : Техника танца самба.(18 часов)

Для танца характерно пружинящее действие на каждом шаге.

Движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стреляющее.

Настроение: радостное,задорное,весёлое.  
Музыкальный размер: 2/4 или 4/4.   
Тактов в минуту: 50-52.   
Подъём и снижение: пружинящее движение самбы.

**Цель занятия:**Сформировать практические навыки танца «Самба». Научить исполнять (танцевать) базовые шаги и фигуры танца Самба («Ботафого с продвижением вперед», «Вольта с продвижением влево и вправо»).

**Задачи:**

**образовательные:**

* сформировать основные знания об особенностях исполнении танца Самба.
* обеспечить усвоение основных элементов танца «Самба».

**воспитательные:**

* способствовать повышению уровню познавательного интереса к танцу, развитию кругозора,
* воспитывать творческую, целеустремленную деятельную личность, стремящуюся к самостоятельным открытиям;
* воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

**развивающие:**

* самостоятельно определять наиболее рациональные пути выполнения работы, проводить сравнения.

развить чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движение с музыкой.

**Ход занятия**: осуществить просмотр видео и повторить все упражнения

<https://www.youtube.com/watch?v=j9KqXjQdr98>

**Тема занятия** : техника танца ча -ча- ча.(18часов)

Музыкальный размер исполнения ча-ча-ча - 4/4, характерный темп: умеренно-быстрый, 30-32 такта в минуту, первая сильная доля акцентируется длиной шага.

Основные движения ча-ча-ча во многом сходны с движениями мамбо и румбы. Яркое отличие состоит в том, что он основан на своеобразном четырехдольном ритме, который невозможно перепутать с другими.

Шаги осуществляются на каждый удар, после чего обязательно выпрямляются колени, кроме этого для танца характерно интенсивное движение бедер. Поднятий и опусканий при движении вдоль пола не производится.

**Цель занятия:** развить умения слушать и слышать, анализировать музыкальный материал, производить движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

**Задачи**: познакомить учащихся с историей танца «Ча-ча-ча» и его музыкального ритма; разучить основные элементы танца (тайм-степ, основное движение).

https://www.youtube.com/watch?v=RWfSqJGEcgY