**Методическая разработка летнего интенсива по гимнастике.**

**(для детей 6-9 лет).**

**Срок реализации: 1 месяц**

****

**г. Екатеринбург.**

Методическая разработка «ОФП к хореографическим дисциплинам» рекомендована студентам и педагогам дополнительного образования, работающих в детских хореографических коллективах, школах искусств и в учреждениях дополнительного образования. Она является теоретической основой курса и включает в себя рекомендации по организации уроков ОФП (физической культуры) в детском хореографическом коллективе, а также практическую работу по планированию отдельных уроков ОФП, направленных на решение тех или иных целей и задач.

**Содержание**

[Содержание 3](#_Toc122072293)

[Пояснительная записка 4](#_Toc122072294)

[Тема 1. ОФП к хореографическим дисциплинам 5](#_Toc122072295)

[Тема 2. Педагогические задачи урока ОФП 6](#_Toc122072296)

[Тема 3. Дыхание 7](#_Toc122072297)

[Тема 4. Стретчинг (stretching) - система статических растяжек 8](#_Toc122072298)

[Тема 5. Примерная структура урока ОФП 10](#_Toc122072299)

[Тема 6. Основные принципы занятий 13](#_Toc122072300)

[Тема 7. Факторы, способствующие повышению активности учащихся на уроках ОФП 14](#_Toc122072301)

[Тема 8. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости 16](#_Toc122072302)

[Тема 9. Особенности физиологического развития детей дошкольного возраста, младшего школьного, подростков. 19](#_Toc122072303)

[Тема 10. Индивидуальность в хореографическом коллективе 25](#_Toc122072304)

[Тема 11. Контроль за эффективностью занятий ОФП и хореографией 26](#_Toc122072305)

[Самостоятельная работа студента по планированию уроков ОФП 28](#_Toc122072306)

[Заключение 29](#_Toc122072307)

[Литература 30](#_Toc122072308)

**Пояснительная записка**

Методическая разработка «ОФП к хореографическим дисциплинам» предназначена для студентов специальности 0317 Педагогика дополнительного образования. То есть является теоретической основой курса общей физической подготовки исполнителей хореографических студий и коллективов различных профилей: народных, классических, бальных, а также современных.

Грамотно выстроенный курс ОФП в хореографическом коллективе поможет минимальными усилиями достичь максимальных результатов. То есть процесс воспитания будущего исполнителя, учитывающий возрастные особенности, уровень подготовки, основные цели и задачи коллектива с учетом профиля работы, будет направлен не только на развитие физических возможностей воспитанника, но и на укрепление нервной системы и общего физического состояния.

Цель методической разработки - формирование теоретических знаний в области организации процесса подготовки техничных исполнителей в хореографическом коллективе.

Данная цель предполагает решение следующих задач:

1. формирование теоретической базы по предмету «Физическая культура»;
2. изучение методических рекомендаций по организации и проведению уроков ОФП;
3. изучение возрастных особенностей учащихся.

Методическую разработку «ОФП к хореографическим дисциплинам» в своей работе могут использовать преподаватели и студенты как методическое руководство при непосредственной организации работы хореографического коллектива.

**Тема 1. ОФП к хореографическим дисциплинам**

Грамотная работа в хореографическом коллективе при подготовке техничных исполнителей требует усиленного внимания педагога к непосредственной физической подготовленности учащихся. Курс общей физической подготовки направлен на развитие и выработку выносливости, силы и эластичности мышц, подвижности суставов, общей подготовленности организма к длительным физическим нагрузкам.

Все специальные дисциплины: классический, народно-сценический, бальный и современный танцы имеют достаточно узкую направленность, то есть по своей специфике работают лишь с определенными группами мышц. Чаще всего, на уроках специального цикла преподаватели работают над танцевальностью исполнителей, учащихся, но не всегда хватает времени на элементарные силовые и стретчинговые упражнения, которые всесторонне развивают тело, повышают общий мышечный тонус. Кроме того, уроки ОФП способствуют общему оздоровлению организма, улучшается обмен веществ, кровообращение и качественный состав крови, увеличивается объём лёгких, укрепляется нервная система.

Практически подтверждено, что показатели успеваемости по специальным дисциплинам значительно улучшаются, если параллельно с основными занятиями учащиеся занимаются ОФП. Регулярные занятия по общей физической подготовке учащихся позволяют активно развить чувство мышечного контроля, умение «собирать» и расслаблять мышцы, контролировать напряжение в теле, предотвращая перегруз и травмы.

Курс общей физической подготовки, адаптированный для хореографических дисциплин включает в себя ряд специфических разделов: дыхание, постановка корпуса, стретчинг, силовые упражнения и комплекс упражнений на закрепление полученных знаний и выработку устойчивых навыков грамотной и техничной работы с телом.

Для наиболее полноценной и результативной работы на уроках ОФП составляются определенные комплексы, которые классифицируются в соответствии с возрастными особенностями учащихся, с уровнем физической подготовки и с целями программы обучения. На каждом этапе существует три вида классификации: низкий, средний и высокий уровень подготовки. Определив уровень физической подготовленности учащихся, педагог с учётом возрастных особенностей класса составляет комплекс физических упражнений, который в зависимости от желаемого результата имеет общую или специальную направленность. Комплекс ОФП, чаще всего, составляется по групповому принципу, без учёта индивидуальных особенностей, так как во внимание принимается тот факт, что учащиеся пришедшие в хореографический коллектив или учебное заведение такой направленности уже прошли определённый отбор, где специальная комиссия проверяет природные физические данные и психологическую готовность к физической работе. В хореографических коллективах и специальных учебных заведениях ОФП не является основной дисциплиной, а носит лишь вспомогательный характер, при этом являясь неотъемлемой частью высокопрофессиональной работы как педагога, так и учащегося или исполнителя.

**Тема 2. Педагогические задачи урока ОФП**

Педагогические задачи ставят целью воспитание воли, тренировки психологических и физических качеств учащихся в процессе обучения двигательным навыкам.

Учащихся, осваивающих комплекс общей физической подготовки к хореографическим дисциплинам, необходимо научить:

* управлять своим телом в зависимости от цели задания;
* оценивать учебное задание как подготовительный этап к дальнейшему совершенствованию;
* исполнять движения в контексте *содержания* и *формы,*
* оценивать свои физические возможности;
* воспринимать замечания педагога через действие мускулатуры.

Грамотно выстроенный комплекс общей физической подготовки к хореографическим дисциплинам должен вырабатывать навыки, необходимые для дальнейшего освоения экзерсисов классического, народного или современного танцев.

Занятия должны, проводиться с максимальной эффективностью. Дисциплина, рациональный подбор упражнений, умелое использование разнообразных методических приёмов - залог эффективной подготовки учащихся к предстоящей, более сложной программе обучения хореографическому искусству.

На уроках ОФП педагог должен знакомить учащихся с основами музыкальной грамоты. Необходимо учитывать музыкальную подготовку ученика, влияющую на решение задач, связанных с темповой и метрической структурой музыкального примера. Наблюдения показывают, что подвижность усвоения учащимися учебного материала данного предмета тем выше, чем лучше он владеет азами музыкальной грамоты.

Занятия хореографическим искусством требуют специальной подготовки дыхательного аппарата ученика и подготовка эта должна осуществляться с первого года обучения. Необходимо координировать дыхание с выполнением упражнений, это не только усиливает техничность учащегося, но и формирует устойчивую культуру тела, выводит исполнительство на качественно новый уровень.

**Тема 3. Работа над дыханием**

Подъём рук вверх, разведение их в стороны или лёгкий прогиб назад раскрывают грудную клетку, и, как следствие, - происходит вдох. Другая категория движений, при которых корпус тела наклоняется вперёд, или крестообразное сведение рук перед собой - способствует сжатию грудной клетки, то есть выдоху. На этом примере учащиеся легко усвоят принцип зависимости дыхания от физического действия.

Учащиеся хореографических ансамблей и студий должны научиться применять глубокое дыхание *через нос.* Глубокий вдох с последующим полным выдохом повышает эффективность вентиляции нижних и верхних отделов лёгких.

Следует помнить, что, совершая дыхание через нос, мы должны производить выдох через рот, слегка приоткрытыми губами, позволяющими воздуху выйти через узкую щель. Длинный упругий выдох, а затем лёгкий непроизвольный вдох хорошо очищает лёгкие от углекислого газа и помогает довольно быстро восстановить ровное, естественное дыхание и эмоциональное равновесие.

**Полное дыхание - условие для адаптации учащегося к физическим нагрузкам.**

Контроль за физическим развитием детей младшего школьного возраста показывает целесообразность применяемых дыхательных упражнений в развитии аэробных возможностей организма. Максимум прироста силы дыхательных мышц у детей отмечен в возрасте 8-11 лет. Установлено также, что если до конца периода полового созревания не провести соответствующей подготовительной работы по развитию аэробных возможностей, то в дальнейшем трудно в должной мере повысить функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

*Успокаивающее дыхание*:

Фаза выдоха должна быть более длительной, чем фаза вдоха. Например, *вдох -* на четыре

счёта, а *выдох -* на шесть счётов, затем следует пауза (два счёта).

*Пробуждающее (активизирующее) мобильное дыхание*:

Размеренный, несколько растянутый вдох, пауза и короткий выдох.

(Вдох выполнить на шесть счётов, паузу - два счёта, и короткий выдох на четыре счёта).

Выдох можно выполнять короткими фазами на каждый счёт (4-8).

**Тема 4. Стретчинг (stretching) - система статических растяжек**

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжки - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость -это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе». Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Статичные упражнения стретчинга вызывают воздействие не только на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свёртываемость крови, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4-х лет. Программа работы со школьниками имеет свою специфику в зависимости от возраста, но везде учитывается объём необходимой физической нагрузки для нормального протекания физиологических процессов. Упражнения каждого занятия подбираются с учётом пропорциональной занятости всех групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своём теле, расслабляться.

У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П. Павлова, «мышечная радость», сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

*Методические рекомендации по проведению занятий:*

* упражнениями можно заниматься индивидуально или в группе; при групповых занятиях, обязательно учитывать возрастные особенности учащихся;
* в каждой группе занимается не более 15 человек;
* время проведения одного занятия в детском саду 30 минут, в школе - 45 минут;
* занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, учащиеся занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, без обуви;
* положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными;
* сюжетно-ролевые игры на занятиях не должны повторяться в течение трёх лет;
* преподаватель учит удерживать внимание детей на определённых мысленных образах, делать представления яркими, живыми;
* управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых);
* воздействие мысленных образов, регулирующей и программирующей силы слова значительно повышается в состоянии мышечной расслабленности;
* в каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (стретчинг-упражнения) форм работы мышц;
* всякое движение может и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путём растягивания и расслабления;
* все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. При растяжках и расслаблениях преподаватель создаёт обратную связь, т.е. обращает внимание на состояние данной группы мышц и всего тела;
* не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц;
* позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным;
* растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом;
* работа с одними мышцами влияет на тонус других (биосвязь с мозгом). В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц;
* выполнение упражнений со статикой и расслаблением развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела;
* чтобы научиться расслабляться, нужно научиться предельно напрягаться;
* мышечный тонус - готовность к действию или бездействию. Чем пластичнее мышечная система, тем меньше крайностей у тела (при стрессе от судорог до обморока). Упражнения на растяжку и расслабление наиболее короткий путь к умению управлять своим мышечным тонусом;
* развивать мышечной чувство лица, контроль тонуса мимической мускулатуры, сбрасывание зажимов;
* обязательно соответствующее музыкальное сопровождение.

**Тема 5. Примерная структура урока ОФП**

Занятие по общей физической подготовке не имеют чётко определённой последовательности основных разделов, но, тем не менее, для наиболее эффективной работы должны из урока в урок выстраиваться по повторяющейся схеме, охватывающей полный комплекс разогревающих, развивающих и укрепляющих упражнений.

Урок ОФП разделяется на три части: вводную, основную и заключительную.

Основной задачей *вводной* части является подготовка организма учащегося к последующей нагрузке, к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части урока, психологический настрой.

Вводная часть - разминка -начинается с дыхания (обогащение кислородом всего организма для более полноценной умственной и мышечной работы). За основу дыхания берётся «дыхательный цикл» (вдох - выдох - пауза), легко настраивающий на работу весь организм. Далее следуют кардиоупражнения (ходьба, бег, легкие танцевальные комбинации), увеличивается пульс, а значит, повышается интенсивность физической работы. Также в содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание и координацию.

В *основной части* урока учащиеся обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. Поскольку курс ОФП является вспомогательным, то в основной части, состоящей из par terre-гимнастики, упражнений на середине зала и в продвижении учащиеся изучают основные положения и постановку корпуса, работу разных групп мышц, которые являются непосредственной подготовкой к основным танцевальным дисциплинам.

Основная часть должна решать несколько взаимосвязанных задач: *совершенствование техники, развитие физических качеств, решение воспитательных задач и т.д.*

Начинается основная часть упражнениями на растяжку позвоночника. После растяжки начинается часть par terre (т.е. гимнастика на полу). Par terre-гимнастика является средним по интенсивности звеном основной части, но имеет очень важное значение в подготовке всего тела к упражнениям на середине и в продвижении, так как сидя или лёжа многие упражнения исполнять легче. Наибольшее внимание в par terre-гимнастике уделяется постановке корпусе.

Чередование силовых и стретчинг-упражнений позволяет наиболее равномерно и результативно укреплять и восстанавливать все группы мышц, а также развивать подвижность суставов. К *силовым упражнениям* относятся все виды упражнений для мышц спины, брюшного пресса, рук и ног, как правило, это упражнения на различные сокращения и силовые подъёмы определённой части тела, в зависимости от прорабатавыаемых групп мышц. К *стретчинг-упражнениям* относятся восстанавливающие и растягивающие движения.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста par-terre-гимнастика проводится в форме сюжетно-ролевых игр. В этом возрасте игра - основной вид деятельности детей, поэтому уроки, проводимые в такой форме наиболее эффективны по своей результативности. Интересно выстроенный урок в форме игры или сказки привлечёт внимание детей не только на данном уроке, но и заинтересует их в дальнейшем, а это повлечёт за собой плодотворную работу и качественный рост.

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц брюшного пресса (силовые подъёмы корпуса и ног, прогибы назад, «мостик»);

2-3 упражнения для мышц спины (силовые подъёмы в прогиб назад, лёжа на животе, наклоны вперёд,);

1-2 упражнения для укрепления позвоночника (спирали, повороты);

2-3 упражнения для мышц спины и тазового пояса (силовые подъёмы ног, наклоны вперёд); 1-2 упражнения для укрепления мышц ног (различные подъёмы, вращения в тазобедренном суставе, растяжки);

1-2 упражнения для развития стоп (вытягивания и сокращения, вращательные движения в голеностопном суставе);

1-2 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

Основной задачей *заключительной части* является закрепление усвоенных навыков в par terre-гимнастике. А также упражнения на развитие широты движений, различные прыжки на месте и в продвижении.

Также решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Разучиваются танцевальные связки, комбинации и лёгкие композиции, так как выполнение простых танцевальных движений расширяет двигательные навыки детей, развивает внимание и ориентационные способности, приучает их координировать свои движения согласно музыкальному сопровождению, создаёт дополнительный положительный фон и настрой.

Заканчиваются занятия заминкой, то есть восстановлением естественного ритма дыхания и сердцебиения. В эту часть урока входят спокойные и плавные упражнения, лёгкие стретчинг-упражнения, дыхательная гимнастика.

**Тема 6. Основные принципы занятий**

Вводная часть урока ОФП у дошкольников длится от 4 до 6 минут, у младших школьников от 10 до 15 минут, в подростковом возрасте от 15 до 20 минут.

Основная часть длится: у дошкольников - 15 - 20 минут, у младших школьников - 20 - 30 минут, у подростков от 25 до 40 минут.

Заключительная часть длится: у дошкольников - 5-10 минут, у младших школьников -10-15 минут, у подростков - 10-20 минут.

Время проведения урока зависит от уровня физической подготовленности учащихся, и увеличивается по ходу учебного процесса в зависимости от успеваемости учащихся.

1. *Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. *Доступность.* Обучения упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.
3. *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
4. *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. *Индивидуальный подход.* Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.
6. *Самостоятельность.* Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движения.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

*Задачи уроков ОФП и упражнения*

Упражнение тренирует внимание, моторную память, логику развития пластического элемента. Переход от простых упражнений к более сложным составляет принцип совершенствования двигательного навыка, требует осмысленной координации. После того, как техника исполнения движений изучена, оно становится средством воздействия на организм, комплексом полученных навыков. Освоение техники выполнения упражнений не самоцель, но подготовка для более сложного этапа, например, непосредственного изучения экзерсиса классического танца.

Педагог должен планировать освоение учебного материала, вырабатывая у учащихся большее число навыков. Навыкам необходимо обучать.

Навык должен быть доведён до автоматизма, то есть упражнения должны выполняться целенаправленно, рационально, с необходимым напряжением мышц. В результате упражнение становится не только целенаправленным, но и целостным по исполнению.

Подготовка исполнителя должна быть разносторонней и углублённой.

Преподаватель может менять скорость исполнения движений, меняя музыкальный темп и амплитуду движений. Это способствует воспитанию пространственно-временных ощущений движений.

**Тема 7. Факторы, способствующие повышению активности учащихся на уроках ОФП**

Активность учащихся зависит от многих факторов, основными из которых являются: Правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность учащихся на уроке.

Создание *положительного эмоционального фона* имеет исключительное значение на уроках ОФП. Как правило, он формируется у учащихся ещё до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учащихся, их интереса к ОФП как к учебному предмету, к физическим упражнениям, личности преподавателя, от оценок их деятельности, настроя, поведения и самочувствия преподавателя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у учащихся, выполняющих физические упражнения.

1. *Обстановка на уроке* и поведение преподавателя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая всё дело в шутку. Урок ОФП приносит удовлетворение и радость, если они видят преподавателя в хорошем настроении, и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбуждённость преподавателя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учащихся. Важно, чтобы строгость, точность и чёткость действий преподавателя перемежались улыбками, словами поощрения учащихся за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.
2. *Использование игрового и соревновательного методов,* в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у детей эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, учащиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психологические и физические качества, коммуникативные способности. Для дошкольников и младших школьников игры, чаще, проводятся в форме сказок и выдуманных историй. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся всё большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные танцевальные игры, вначале с упрощёнными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

1. *Разнообразие используемых на уроке средств и методов.* Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию физические упражнения); менять обстановку, условия урока (музыкальное сопровождение и т.д.).

1. *Правильная постановка задач урока.* Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности детей на уроках ОФП, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие:

* учитель перечисляет упражнения, которые учащиеся будут выполнять на уроке, вместо того, чтобы поставить задачу, которую следует решить;
* задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учащихся;
* учитель не ставит конкретной задачи («научиться танцевать», «научиться владеть мышцами» и т.д.);
* учитель ставит перед учениками задачу, которая реально не может быть выполнена за одно занятие. Это создаёт и учащихся впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны.
* учитель ставит перед учениками задачи, не связанные с интересами и потребностями школьников

1. *Оптимизация загруженности учащихся на уроке.* Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер, основными из которых являются:
2. устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: выполнение с учащимися в паузах подготовительные и подводящие упражнения, контроль и самоконтроль качества выполнения упражнений и их результативности;
3. осуществление постоянного контроля учителя за учащимися в течение всего урока(учащиеся предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность).

**Тема 8. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости**

В психологии выделяют три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Легкость возникновения реакции на раздражитель зависит от его силы, новизны и контрастности. Произвольное внимание всегда возникает в результате волевых усилий. Их роль особенно заметна, когда трудно сосредоточиться. Послепроизвольное внимание возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного

занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

В младшем школьном возрасте легко возникает непроизвольное внимание в отношении внешних объектов, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Кроме того, устойчивость произвольного внимания у них кратковременна. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10-15 минут. Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7-8 упражнений, даже если планировать на это 8-10 минут. В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Важно помнить, что дети этого возраста оценивают себя, исходя из той оценки, которую дают им взрослые.

Следовательно, не стоит затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объяснять ошибки, больше показывать их.

Ученики среднего звена обладают способностью удерживать произвольное внимание в течение 40 - 45 минут, но только при сильном интересе к выполняемой деятельности. Несмотря на это отвлекаемость у них повышенная. Это может быть вызвано многими причинами: импульсивностью поведения, нетерпеливостью, стремлением к самостоятельности, ростом потребности в двигательной активности. Дети этого возраста легко ориентируются на конечный результат деятельности, но безразличны к ее процессу, качеству выполнения действий. Склонность к самоанализу и поиск своего «Я» порождают непостоянство в личностных проявлениях подростка.

Следует использовать разнообразные проблемные методы обучения, пользоваться социальной активностью подростка, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение.

Старшеклассники обладают значимыми мотивами для длительного удержания внимания и действуют сознательно. У них ярко выражено стремление к самопознанию и самосовершенствованию, поэтому они внимательно относятся к любой информации (рассказ, показ упражнения). Их интерес распространяется и на выяснение, например, биомеханических закономерностей движений. Если для младших школьников и подростков главным фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, то для старшеклассников важным становится содержание.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках ОФП. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П. Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

1. в течение урока поддерживать дисциплину;
2. при постановке задач урока:

а) чётко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы;

б) ставя задачу, проверять, принята ли она учащимися, понята ли ими;

1. при пояснении упражнений:

а) показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса;

б) не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

в) давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

1. при выполнении учащимися учебного задания:

а) выбирать оптимальный темп работы для данной группы учащихся. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий - не даёт времени сосредоточиться, может вызвать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания;

б) планировать оптимальный объём работы на урок. Слишком большой объём порождает рассеянность, создаёт условия для формирования устойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объём - неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учащихся;

в) стимулировать внимание учащихся в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий;

г) постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении всё новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения;

д) устранять причины отрицательного отношения учащихся к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни.

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. В данном случае развитие волевых качеств означает и развитие внимания. Следовательно, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать учащихся к проявлению и развитию волевых качеств.

Развитие внимания проходит эффективнее, если объём и продолжительность выполняемой работы, требующей внимания, постепенно увеличиваются.

Особую роль играет положительное отношение учащихся к деятельности, важно, чтобы у них был интерес к заданию, к хореографии в целом и к уроку ОФП в частности.

**Тема 9. Особенности физиологического развития детей дошкольного возраста, младшего школьного, подростков.**

Известно, что быть хорошим и успешным танцовщиком не достаточно для того, чтобы быть ответственным преподавателем. Движения в экзерсисах классического, народно-сценического и современного танцев даже в идеальном виде предназначены для тел взрослых людей. Обучение, как правило, происходит в детском и юношеском возрастах, когда тело еще не сформировано. Поэтому, очень важно, чтобы преподаватель понимал процесс роста, физического и умственного развития ребенка и юноши. Только понимание этих особенностей позволит правильно организовать процесс обучения.

Некоторые оси и углы костной структуры и телосложения особенны в каждой возрастной группе. Они изменяются в течение жизни , но особенно в юности, когда тело находится в процессе роста. Гибкость отдельных частей тела тоже меняется. Во избежание травм преподаватель должен бережно относиться к формам тела на каждой стадии развития. Важно помнить, что оси и углы тела индивидуальны, а биологический возраст не обязательно совпадает с календарным! Обычно класс состоит из детей приблизительно одного возраста. В отношении гибкости тела, например, нужно считаться не с календарным возрастом, а с биологическим, то есть сформированностью костей. Разница может составлять до двух лет. Предположение о том, что биологический возраст определяется по размеру тела ложно. Дети одного возраста отличаются в развитии на несколько лет. Более того, важно понимать, что процесс роста не бывает равномерным или продолжительным, он рывкообразен. В работе с детьми уместно отметить два рывка роста, которые часто случаются во время обучения в хореографическом коллективе. Первый рывок роста происходит у детей младшего школьного возраста, второй – в период полового созревания.

**Второй рывок роста**

Второй рывок роста, который обычно происходит в 12 – 13 лет совпадает с периодом полового созревания, и также влияет на конечности. Тело молодого человека в этот период кажется нелепым, движения неуклюжи – это переходный период! Взрослое равновесие развивается медленно, так как позвоночник растет медленнее, чем конечности.

Руки и ноги, которые в этот период слишком длинные по отношению ко всему телу, «требуют» особого внимания преподавателя. Суставы становятся менее подвижными из-за несоответствия роста костей и мышечной массы ребенка, связки в подростковом возрасте сильно ослаблены. При высокой подвижности любое растяжение может привести к необратимым повреждениям суставов.

Ребенку все еще сложно правильно исполнять все упражнения и движения на выворотность. Тазобедренный сустав продолжает развиваться до конца периода полового созревания, и en dehor, исполняемый взрослыми, не нужно требовать от ребенка.

В этот период возможны временные боли в спине, а также трудности в удержании равновесия и линии тела. Самое главное, именно в этот сложный как для учащегося, так и для педагога период возможно резкое снижение мотивации посещения хореографического коллектива. Прежде всего, это связано с трудностями в исполнении различных элементов, которые получались раньше, но не получаются сейчас в связи с особенностями физиологического развития в данном возрасте. В подростковом возрасте ребенку необходимо не только понимание и психологическая поддержка со стороны преподавателя, но и достаточно серьезные изменения в организации уроков ОФП, возможно некоторое снижение интенсивности физической нагрузки, упрощение заданий на координацию, но в то же время непрекращающаяся работа над суставно-связочным аппаратом.

**Дошкольный возраст (5-6 лет)**

Период первого вытяжения. Накопление мышечной силы, выносливости, усиления подвижности.

Хрящевидными остаются части костей стопы, кисти, не могут выполнять мелкие и точные движения.

Движения тела уже достаточно координированы, точны. Умеют свои движения регулировать, выполнять их намеренно. Возросла работоспособность, могут дольше сохранять нужную позу, охотно повторяют движение многократно, присутствует волевой характер движений. Возрастает сила конечностей.

Походка стала правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие сутулятся, но голову опускают меньше. Шаг стал равномернее. Можно уже широко использовать различные виды ходьбы (носки, пятки, внешние стороны стоп и т.д.).

Игра остаётся главным видом деятельности, но наряду с показом упражнения уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче выполняют и понимают исходные положения. Нужно постоянно приучать к восприятию словесной информации, кратко, чётко объясняя по ходу упражнения, что делается правильно и почему.

Умеют подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения согласованно. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение.

Хорошо участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образ (например, деревья, цветы и т.п.).

Получают удовлетворение от красоты движения, умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования.

Очень отзывчивы на похвалу, высшая награда - демонстрация их умения выполнять упражнения другим ребятам.

У многих внимание ещё неустойчиво, поведение и действия выходят из-под контроля сознания, возможны эмоциональные срывы.

Поощрять эмоциональность, настойчивость, волевые качества. Упражнения повторять 5-6 раз,

**Младший школьный возраст. Первый рывок роста**

Первый рывок роста у большинства детей происходит в возрасте 7 – 8 лет и в основном касается конечностей рук и ног.

У ребенка возникает проблема поддержания мышечного баланса. В положении en dehor (выворотном) он излишне использует ступни, так как бедро не реагирует. Ступни располагаются вразвалку, вес тела смещен: в demi plié колено не находится над фиксированной ступней, а выходит вперед. Поворот в колене причинят боль, разрушая коленный сустав. **Самая большая ошибка в этот период – посоветовать временно прекратить занятия или, хуже того – сказать о вреде хореографических занятий.**

Проблемы первого скачка роста должны быть устранены до начала второго. Даже у здоровых детей склонность к организованным движениям еще не полностью развита. Резкие движения рук с закрытыми глазами не симметричны, это говорит о том, что центральная нервная система также не достаточно развита, необходимого уровня развития, но все же еще не полного (как у взрослого человека), она достигнет в возрасте 11 – 12 лет. Возрастные различия в развитии и недостаточная координация как результат должны приниматься во внимание преподавателем, что проявится в организации уроков и сложности заданий.

В этот период ребёнок соединяет в себе черты дошкольного детства с особенностями школьника.

Нагрузка на позвоночник детей этого возраста сильно увеличивается. Детям приходится длительно сидеть, надолго «застывать» в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц. Эту неизбежную перегрузку можно предотвратить упражнениями стретчинга.

Происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Формируются все изгибы позвоночника - шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета ещё не заканчивается, отсюда - его большая гибкость и подвижность, открывающие как большие возможности для правильного физического воспитания, так и таящие отрицательные последствия (при отсутствии нормальных условий физического развития).

У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки, растёт их объём, возрастает общая мышечная силы. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, требующими точности. Окостенение фаланг кисти рук заканчивается в 9 -11 годам, а запястья к 10 - 12. В связи с этим у детей быстро устаёт кисть.

В этом возрасте следует больше внимания уделять ритмической разминке, включать больше движений для кистей рук и на координацию движений (7-10 минут).

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения.

По сравнению с дошкольниками у младших школьников больше сознательности, самоконтроля, выдержки. Но они всё ещё склонны к возбуждению, непоседливы.

Игра в жизни детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Но Наряду с игрой этим детям можно уже объяснить важность занятий, воздействие их на организм и т.д. И обязательно прививать потребность в занятиях.

**Подростковый возраст (у мальчиков от 13 до 17 лет, у девочек от 11 до 15 лет). Второй рывок роста**

Второй рывок роста, который обычно происходит в 12 – 13 лет совпадает с периодом полового созревания, и также влияет на конечности. Тело молодого человека в этот период кажется нелепым, движения неуклюжи – это переходный период! Взрослое равновесие развивается медленно, так как позвоночник растет медленнее, чем конечности.

Руки и ноги, которые в этот период слишком длинные по отношению ко всему телу, «требуют» особого внимания преподавателя. Суставы становятся менее подвижными из-за несоответствия роста костей и мышечной массы ребенка, связки в подростковом возрасте сильно ослаблены. При высокой подвижности любое растяжение может привести к необратимым повреждениям суставов.

Ребенку все еще сложно правильно исполнять все упражнения и движения на выворотность. Тазобедренный сустав продолжает развиваться до конца периода полового созревания, и en dehor, исполняемый взрослыми, не нужно требовать от ребенка.

В этот период возможны временные боли в спине, а также трудности в удержании равновесия и линии тела. Самое главное, именно в этот сложный как для учащегося, так и для педагога период возможно резкое снижение мотивации посещения хореографического коллектива. Прежде всего, это связано с трудностями в исполнении различных элементов, которые получались раньше, но не получаются сейчас в связи с особенностями физиологического развития в данном возрасте. В подростковом возрасте ребенку необходимо не только понимание и психологическая поддержка со стороны преподавателя, но и достаточно серьезные изменения в организации уроков ОФП, возможно некоторое снижение интенсивности физической нагрузки, упрощение заданий на координацию, но в то же время непрекращающаяся работа над суставно-связочным аппаратом.

В этот критический период существенно изменяется условно-рефлекторная деятельность подростков, а их поведение характеризуется явным преобладанием возбуждения. Реакции по силе и характеру часто неадекватны вызывавшим их раздражителям и сопровождаются избыточными дополнительными сопутствующими движениями рук, ног и туловища (особенно у мальчиков), подобно тому, как это было в раннем возрасте. Условное торможение, особенно дифференцировочное, ослабевает. Это объясняется повышенной возбудимостью ЦНС, ослаблением процесса торможения и как следствие иррадиацией возбуждения.

Стремление быть взрослым может проявляться в подражании привычкам взрослых, в ниспровержении всех авторитетов, активным сопротивлении любым мерам принуждения. У подростков появляется интерес к таким проблемам, как смысл жизни, любовь, счастье.

В этом периоде вегетативная регуляция несовершенна: отмечаются избыточная потливость, неустойчивость артериального давления и т.п.

Быстрая утомляемость, как при умственных, так и при физических нагрузках объясняются гормональной перестройкой организма (период полового созревания).

Скелет крепнет, активно развивается мышечная масса. Это наиболее благоприятный период для формирования устойчивых двигательных навыков. Часто наблюдается раскоординированность в движениях, тело становится будто неконтролируемым, на самом деле это объясняется быстрым ростом скелета и отсутствием необходимой мышечной массы.

Основным видом деятельности является учёба. В этом возрасте детей привлекает содержание урока, умение преподавателя интересно донести материал, внимательно относятся к пояснениям, форма показа движений и упражнений отходит на второй план, особенно если уже существует ряд приобретенных знаний, умений и навыков.

Стремление к самореализации, поиск своего места в жизни, поэтому на уроках, в частности, хореографических дисциплин возникает конкуренция. Наблюдаются частые срывы, если заданное им движение или упражнение не может быть выполнено ими сразу же. Отличаются категоричностью своих суждений (например, «если не сейчас, то уже никогда»).

Мальчики в этом возрасте менее усидчивы, поэтому занятия для них должны строится на силовых упражнениях и акробатических элементах, при этом следует обращать пристальное внимание на технику исполнения и достаточно осторожно подходить к выполнению акробатических элементов. Урок ОФП для мальчиков должен отличаться широтой и разнообразием, и строиться должен так, чтобы хотя бы самый минимальный результат был виден сразу же после урока, а иначе они просто потеряют интерес к занятиям.

Девочки более трудолюбивы и усидчивы. Формирование тела привлекает их внимание к регулярным физическим занятиям. Стремятся к красоте, получают удовлетворение от собственного красивого исполнения движений.

**Тема 10. Индивидуальные особенности развития детей.**

У каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Педагогам свойственно забывать, что у каждого ребенка есть индивидуальные черты, особенности развития, природные данные.

Многие педагоги организуют свою педагогическую деятельность по шаблону, стремясь к тому, чтобы все учащиеся делали все одинаково. С одной стороны, в ОФП и хореографии этот подход просто необходим. Существуют единые требования, правила исполнения тех или иных учебных или танцевальных элементов, которые выводят уроки на безопасный для здоровья уровень. Но с другой стороны, шаблонный подход в педагогическом процессе свидетельствует о нарушении одного из главнейших дидактических принципов современности – индивидуализации воспитания и обучения. К тому же теряется смысл занятий хореографией – развитие и воспитание творческого потенциала личности.

Если педагог, хореограф, работающий по единой для всех учебной программе, с первых занятий стремится выделить то индивидуальное, что проявляется у каждого ребенка, чтобы в последующем найти достойное применение индивидуальным особенностям своих воспитанников, то он раскрывает возможности ярче проявиться их талантам, творческому началу.

Талант – это совокупность способностей человека, которая не только приводит деятельность к успешному результату, но и определяет оригинальность этой деятельности.

Как отмечают психологи, при организации индивидуального подхода не бывает конфликтов между педагогом и учащимися, так как учитель создает условия, позволяющие сохранять индивидуальность ребят, интуитивно стремящихся к этому.

**Тема 11. Контроль за эффективностью занятий ОФП и хореографией**

Заниматься хореографией может каждый человек, имеющий желание, настойчивость, трудолюбие.

Занятия хореографией могут поддержать, сохранить и развить женственность девушек, что становится все более редким явлением, связанным с разными объективными причинами.

Обучать «желающих» в клубных кружках, классах дополнительного образования, самодеятельных хореографических ансамблях и коллективах дело более трудное, чем в специальных училищах, куда отбирают только одаренных детей – детей с природными данными. Поэтому и методика обучения в самодеятельных коллективах должна быть особой, специальной, соответствующей контингенту обучающихся. Таких унифицированных методик еще нет. Каждый педагог идет своим путем, интуитивно находя правильный путь. Однако можно и нужно унифицировать обучение. Создавать методику обучения хореографии для «любителей». Чем же руководствоваться в этом деле?

1. Выяснить морфологические данные каждого ученика:

а) установить объем движений в суставах;

б) степень развития тех или иных групп мышц;

в) выяснить степень овладения равновесием;

г) проверить осанку;

д) проверить владение дыхательным аппаратом.

1. Выявить физиологические характеристики ученика:

а) состояние сердечно-сосудистой системы;

б) координацию движений;

в) общее физическое состояние, противопоказания, индивидуальные особенности и др.

Необходимо определить амплитуду движений каждого учащегося по суставам в возможных направлениях:

а) ноги: в тазобедренном суставе (при прямой и согнутой ноге), в коленном, голеностопном, в суставах стопы;

б) руки: плечевой пояс, плечевой сустав;

в) подвижность туловища на разных уровнях позвоночного столба.

Исследования надо проводить в таком положении тела, в котором можно исключить необходимость фиксации изучаемого сустава. Например, в положении стоя исследовать шаг нецелесообразно, так как стоя фиксируется тазобедренный сустав опорной ноги, размер же шага зависит от амплитуды движения тазобедренных суставов обеих ног одновременно. Или, например, сгибание туловища вперед из положения стоя и даже сидя зависит от амплитуды сгибания в тазобедренных суставах. Примеров много, следовательно, обследователь должен выбрать правильное исходное положение, изолировать другие суставы при изучении одного сустава.

1. Исследование надо проводить при расслабленном состоянии мышц данного сустава. Тогда выявляется возможная амплитуда максимального пассивного движения.
2. Также необходимо проводить исследование активных движений. Разница между пассивными и активными движениями может характеризовать степень развития конкретной группы мышц. Часто упражнение не может выполнить ученик, допуская ошибку, а учитель не может найти причину, без чего невозможно исправить ошибку в упражнении.
3. Чрезвычайно целесообразно изучать возможности движения человека в водной среде (ванна, бассейн). Погружаясь в воду, тело теряет в весе по закону Архимеда. Мышцы легко расслабить и выполнить движение в суставе можно изолированно по наибольшей амплитуде.

**Программа «Интенсив БАЗА»**

**ОФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 1** | | | |
| Первая тренировка – ознакомление с техникой выполнения упражнений. Должны быть паузы для восстановления пульса и дыхания. | | | |
| Блок | Комплекс упражнений | Продолжительность | Примечание |
| Разминка | Суставная гимнастика, «лесенка» стопами, 10 приседаний | 5 минут |  |
| Кардио | Бег | 7 минут | Бег спокойный |
| Восстановление | 2 минуты |  |
| Стопы | Подъем на полупальцы  На двух ногах  На одной ноге  Снова на двух | 10  По 10 на каждой  10  2 подхода с перерывом в 30 сек  (2мин) |  |
|  | Показ следующего упражнения | 1 мин |  |
| Сила ног | Приседы по 2 широкой открытой позиции | 10 присед, 10 счетов – удержание в нижней точке, 10 пружинок – перерыв 30 сек – 2 подхода  (4 минуты) | При приседе колени должны сильно раскрываться, не заваливаться вперед. Акцент на раскрытие бедер и работу ягодиц. |
| Показ упражнения тренером, отдых | 1 мин |  |
| Присед 4 параллельная позиция | 10 присед, 10 удержаний, 10 пружинок – 30 сек перерыв, то же на другую ногу, по 2 подхода на каждую ногу, между подходами перерыв 30 сек.  (4 мин) | Корпус ровный, в приседе вес тела распределяется на обе ноги равномерно. Руки согнуты или свободно, выпрямленные вниз. |
| Показ упражнения тренером, отдых | 1 мин |  |
| Выпады  ИП: первая параллельная позиция (ноги на ширине таза). Вышагивание вперед в выпад, возвращение в ИП (толчком передней ноги возвращаемся к задней) | 10 раз на 1 ногу, 10 на другую  2 подхода с перерывом в 1 мин  (3 мин) |  |
|  | Показ упражнения тренером, отдых, глоток воды | 3 мин |  |
| Сила рук, корпуса | Планка на локтях  Подъем из планки на локтях в планку на ладони и обратно (ладонь/ладонь/локоть/локоть и т.д.)  Планка на ладонях  Планка боковая на правой руке  Планка боковая на левой руке  Планка обратная (животом вверх) с согнутыми ногами и подъемом правой/левой ноги  Планка обратная с прямыми ногами | Примерно по 10 спокойных счетов в каждом положении, перерыв 1 минута, второй подход.  (5 мин) |  |
|  | Расходимся по парам, тренер объясняет дальнейшие действия | 3 мин |  |
| Сила пресса и спины | Скручивание корпусом по диагонали(пресс)/  Скручивание корпусом по диагонали(спина)/  Сокращение боковых мышц в положении сидя, корпус 45град/ | 20 раз/  20 раз/  20 раз/  20 раз/  (8 мин) | Работа в парах.  Один держит ноги/руки, другой работает. После каждого упражнения дети меняются, что обеспечивает для каждого отдых. |
| Заминка | Растяжка, релакс | 10 мин | В качестве заминки могут быть легкие силовые упражнения или облегченные варианты силовых упражнений. Обязательна растяжка проработанных мышц. |
| Домашнее задание | Подъем на полупальцы  Присед 2 широкая позиция  Планка локти/  Локти-ладои/  Планка ладони | 100 раз  30 раз  30 сек  30 сек  30 сек | Домашнее задание выполняется во вт и чт. Подъемы на полупальцы набираются за весь день (50+50 или 30+40+30 или сразу 100), так же присед. Планки делаются без перерыва. |
| Занятие 2 | | | |
| Разминка | Суставная гимнастика, «лесенка» стопами, 10 приседаний | 5 минут |  |
| Кардио+стопы | Бег  Галоп (приставной шаг правым/левым боком)  Подскоки  Бег с высоким подниманием бедра  Захлест голени  Прыжки на одной ноге  Прыжки на двух ногах | 5 мин  Далее все выполняется по одному кругу  (12 мин) | К прыжкам переходим, не останавливаясь после бега |
|  | Восстановление | 2 минуты |  |
| Сила ног | Приседы по 2 широкой открытой позиции | 10 присед, 10 счетов - удержание в нижней точке, 10 пружинок – перерыв 30 сек – 2 подхода  (4 минуты) | При приседе колени должны сильно раскрываться, не заваливаться вперед. Акцент на раскрытие и работу ягодиц. |
| Показ упражнения тренером, отдых | 1 мин |  |
| Выпрыгивания из приседа по 4 параллельной позиции со сменой ног в воздухе | 3 подхода по 10 смен с интервалом в 30 сек  (3 мин) |  |
|  | Расходимся по парам, тренер объясняет дальнейшие действия, глоток воды | 3 мин |  |
| Сила пресса и спины | Простые скручивание корпуса пресс/спина | По 30 раз пресс, 30 раз спина  (4 мин) | Работа в парах.  Один держит ноги/руки, другой работает. После каждого упражнения дети меняются, что обеспечивает для каждого отдых. |
| Прыжки | Прыжок «Лягушка» с продвижением вперед | От одной стены до другой вдоль зала. 6 раза  (5 мин) | Прыжок из низкого приседа наверх с выпрямлением корпуса и ног, с продвижением вперед. |
|  | Показ упражнения тренером, отдых, глоток воды | 1 мин |  |
| Сила рук, корпуса | Планка/складка | 10 планок, 10 складок  (3 мин) | ИП: планки, стопы на подъемах (не на пальцах), прямые ноги притягиваются по полу к рукам, пятая точка вырастает наверх (положение «складка»), и обратно разъезжаемся в планку. |
|  | Показ упражнения тренером, отдых | 1 мин |  |
| Прыжки | 10 прыжков с поджатыми ногами+10 прыжков колени к груди | 3 подхода с интервалом 45 сек  (3 мин) |  |
|  | Показ упражнения тренером, отдых, глоток воды | 3 мин |  |
| Сила рук, корпуса | Планки на ладонях  Подтягивание коленей к груди (левое/правое)  Планка на ладонях  Боковая планка | 10 спокойных счетов  10 подтягиваний (по 5 на каждую ногу)  10 счетов  По 10 счетов на каждый бок  (2 мин) |  |
| Заминка | Растяжка, релакс | 8 мин | Обязательно выполнить растяжку передней и задней поверхности бедра, вытяжение позвоночника, так как от прыжковой нагрузки он «садится» |
| Домашнее задание | Скручивание корпуса Пресс  Скручивание корпуса Спина  Подъем на полупальцы  Любые приседания | 50  50  200  60 | Домашние тренировки выполнять во вт и чт. Количество указано на 2 дня |
| **Занятие 3** | | | |
| Разминка | Суставная гимнастика, «лесенка» стопами, 10 приседаний | 5 минут |  |
| Кардио | Бег | 5 минут | Бег спокойный, после бега специального отдыха не делаем – пульс восстанавливается, пока дети разбирают скакалки |
|  | Взять скакалки | 2 минуты |  |
|  | Прыжки на скакалке | 3 минуты | Прыжки могут быть разные, комбинированные, а можно просто прыгать на 2 ногах. Главное – в течение 3 минут не останавливаться, прыгать в спокойном темпе |
|  | Убрать скакалки, попить | 2 мин |  |
| Сила ног | Приседы по 2 широкой открытой позиции | 10 присед, 10 счетов - удержание в нижней точке, 10 пружинок – перерыв 30 сек – 2 подхода  (4 минуты) | При приседе колени должны сильно раскрываться, не заваливаться вперед. Акцент на раскрытие и работу ягодиц. |
|  | Показ упражнения тренером, отдых | 1 мин |  |
|  | Присед 4 параллельная позиция | 10 присед, 10 выпрыгиваний – 30 сек перерыв, то же на другую ногу, по 2 подхода на каждую ногу, между подходами перерыв 1 мин.  (6 мин) | Корпус ровный, в приседе вес тела распределяется на обе ноги равномерно. Руки согнуты или свободно, выпрямленные вниз. |
|  | Показ упражнения тренером, отдых | 1 мин |  |
|  | Выпады  ИП: первая параллельная позиция (ноги на ширине таза). Вышагивание вперед в выпад, возвращение в ИП (толчком передней ноги возвращаемся к задней) | 10 раз на 1 ногу, 10 на другую  2 подхода с перерывом в 1 мин  (3 мин) |  |
|  | Расходимся по парам, тренер объясняет дальнейшие действия, глоток воды | 3 мин |  |
| Сила пресса и спины | Скручивание корпусом (пресс)/  Скручивание корпусом (спина)/  Подъем ног, лежа на спине/  подъем ног, лежа на животе/  подъем рук и ног «книжка»/  подъем рук и ног «лодочка» | 30 раз/  30 раз/  30 раз/  30 раз/  10 раз/  10 счетов удержание  (10 мин) | Работа в парах (кроме последних двух упражнений).  Один держит ноги/руки, другой работает. После каждого упражнения дети меняются, что обеспечивает для каждого отдых. |
|  | Показ упражнения тренером, отдых | 3 мин |  |
| Сила рук, корпуса | Планка на локтях  Подъем из планки на локтях в планку на ладони и обратно (ладонь/ладонь/локоть/локоть и т.д.)  Планка на ладонях  Планка боковая на правой руке  Планка боковая на левой руке  Планка обратная (животом вверх) с согнутыми ногами  Планка обратная с прямыми ногами | Примерно по 10 спокойных счетов в каждом положении, перерыв 1 минута, второй подход.  (4 мин) |  |
| Заминка | Растяжка, релакс | 8 мин |  |
| Домашнее задание | Скручивание корпуса Спина  Подъем на полупальцы  Любые приседания  Планки | 60  200  60  10 мин | Домашние тренировки – вт, чт  Количество указано на 2 дня, набирать можно в несколько подходов. |
| **Занятие 4 (круговая тренировка)** | | | |
| Разминка | Суставная гимнастика, «лесенка» стопами, 10 приседаний | 5 минут |  |
| Кардио+стопы | Бег  Галоп (приставной шаг правым/левым боком)  Подскоки  Бег с высоким подниманием бедра  Захлест голени  Прыжки на одной ноге  Прыжки на двух ногах | 5 мин  Далее все выполняется по одному кругу  (12 мин) | К прыжкам переходим, не останавливаясь после бега |
| Дальше работа по станциям в парах. Дети распределяются по 2 человека на 4 станции. И по кругу по очереди проходят станция за станцией. 3 круга. | | | |
| Станция 1 – Сила ног | Приседы | Количество повторений на 1 станцию определяется тренером | Приседы, скручивания корпуса, прыжки и планки выбираются тренером – самые трудные и нелюбимые учениками. |
| Станция 2 – сила пресса и спины | Скручивания корпуса |
| Станция 3 - прыжки | Прыжки |
| Станция 4 – сила рук и корпуса | Планки |
| Заминка | Растяжка, релакс | От 10 мин (сколько времени останется до конца занятия) |  |
| Домашнее задание | Скручивание корпуса Спина  Подъем на полупальцы  Любые приседания  Планки | 60  200  60  10 мин | Домашние тренировки – вт, чт  Количество указано на 2 дня, набирать можно в несколько подходов. |
|  |  |  |  |

**Заключение**

Курс общей физической подготовки является неотъемлемой частью работы хореографического коллектива любого профиля. ОФП – это вспомогательная дисциплина, выполняющая весьма значительные организационные и педагогические функции: воспитание грамотной работы тела и ответственного отношения к физическому труду, формирование четкой системы подготовки исполнителя хореографического коллектива. Для самого исполнителя ОФП – это не только способ поддержания хорошей физической формы, но и укрепление нервной системы и состояния здоровья в целом.

Занятия общей физической подготовкой в общем образовательном и воспитательном процессе хореографического коллектива могут проводиться как самостоятельным уроком, так и в комплексе с другими дисциплинами. Последний вариант представляется более эффективным, выводящим исполнителя на качественно новый уровень, так как помогает равномерно распределить нагрузку на все группы мышц, а также удержать внимание воспитанников на протяжении всего урока.

Элементы общей физической подготовки начинают применять в работе с учащимися на этапе начальной подготовки. Именно такой подход создает предпосылки к дальнейшему овладению сложной техникой различных хореографических дисциплин. По мере того, как учащиеся овладевают мышечной памятью, у них появляются ощущения формы, внешней линии исполняемого движения.

«ОФП к хореографическим дисциплинам» - это методические рекомендации по организации процесса подготовки исполнителя хореографического коллектива, попытка обобщенного изложения опыта практической работы по физическому воспитанию.