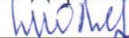


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Бошняково Углегорского городского округа
Сахалинской области имени Дорошенкова Павла Ивановича

Рассмотрена
на заседании методического совета
от 26.08. 2024 г.
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Бошняково
имени Дорошенкова П.И.


М.А. Смоляр
Приказ №306-ОД от 26.08.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Танцевальный спорт»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень усвоения: стартовый
Адресат программы: дети 11 – 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Прокошина Евгения Евгеньевна,
педагог дополнительного
образования

с. Бошняково
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.	
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	11
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	11
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	11
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	13
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	15
2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ	19

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на обучение детей современному танцевальному искусству, способствует формированию здорового, спортивного, активного, уверенного в себе, человека, с развитым чувством мышц своего тела и ответственности за своё здоровье.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт» направлена на развитие творческой самореализации учащихся посредством аэробных направлений спорта.

В процессе освоения общеобразовательной программы у учащихся формируется красивая фигура, чувство ритма и пластики, правильное представление о здоровом образе жизни, а также такие общечеловеческие качества как единство, самостоятельность, творчество.

Дидактической основой организации работы с детьми по реализации данной программы являются следующие **принципы**:

- принцип лично - ориентированного обучения;
- принцип деятельности – организация образовательной деятельности, способствующая раскрытию музыкального творческого потенциала обучающегося, приобретению собственного опыта творческой деятельности;
- принцип вариативности – у обучающихся формируются умения осуществлять собственный выбор;
- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов образовательной деятельности.

В образовательном процессе используются следующие **педагогические технологии**:

- лично-ориентированного развивающего обучения;
- здоровьесберегающие;
- культуровоспитывающая;
- индивидуализации обучения;
- коллективно-творческой деятельности.

Актуальность программы «Танцевальный спорт» заключается в том, что в последнее время многие учащиеся ведут малоподвижный образ жизни в связи с увлечением современных гаджетов, социальных сетей, компьютерных игр и телевизионных передач. Все это плохо сказывается на здоровье и может стать причиной многих заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата. Занятия танцами развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Новизна программы состоит в том, что на занятиях используются различные виды танца, от спортивно-оздоровительного до основ современного танца, что позволяет по окончании полного программного обучения подготовить разносторонне развитого, уверенного, с активной жизненной позицией учащегося.

Отличительная особенность программы заключается в применении новых современных техник и лучших практик при изучении танцевально - спортивных элементов и движений, современный подход к пониманию музыки разных стилей и субкультур при создании авторского танца, выражающего свое отношение, проявления творческой индивидуальности, собственного стиля в танце и импровизации

Содержание программы способствует формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования, вплоть до перехода в навык. Включенность в содержание программы разнообразных видов аэробики и спортивно-оздоровительных комплексов, информация о здоровом и полноценном питании, о начальных навыках массажа и самомассажа и анатомическом строение организма привлекает на занятие аэробикой не только девушек, но и юношей.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 11-14 лет и рассчитана на 1 год, 68 часов (2 часа в неделю). Условия набора обучающихся – по показателям здоровья, физических данных (отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям в объединении физкультурно - спортивной направленности). Группы формируются разновозрастные. Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится). В группах занимаются мальчики и девочки.

Объем и сроки реализации программы

Реализация программы рассчитана на один год обучения. Учебный год длится с 1 сентября по 31 мая. Объем учебных часов – 68.

В ходе реализации программы в учебном плане предусмотрено 68 часов учебных занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа. Длительность одного занятия 45 минут.

Основной формой занятий является спортивная тренировка, но, учитывая психофизиологические особенности учащихся данного возраста, занятие может проходить в виде соревнования, спортивного праздника, самоотренировки – домашние самостоятельные тренировочные занятия, физический труд, игра. Данные формы занятий направлены на повышение уровня тренированности, тестирование – проверка уровня физического развития.

Форма обучения – очная.

Спорт требует от учащихся умения ориентироваться в нестандартных ситуациях, поэтому возникает необходимость использовать как традиционные, так и специфические методы.

Специфические методы:

1. Методы обучения двигательным действиям, т.е. практические методы:
 - обучение в целом (применяется при разучивании простейших упражнений);
 - обучение по частям (расчленение сложного технического действия на самостоятельные элементы);
2. Методы строго регламентированного упражнения:
 - равномерный (однократная работа с постоянной скоростью);
 - переменный (однократная работа с переменной скоростью);
 - интервальный (повторение одной и той же работы с указанным интервалом отдыха);
 - повторный (повторение одной и той же работы);
3. Методы частично регламентированного упражнения: игровой, соревновательный, круговой.

Неспецифические методы:

1. Методы использования слова - теоретические сведения, указание ошибок, оценка достаточных результатов, задание, подсчет.
2. Методы наглядного восприятия:
 - показ;
 - демонстрация (фото, графические изображения, плакаты, рисунки мелом, предметные пособия).

1.2. Цель и задачи программы

Цель реализации программы: привлечения детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Личностные задачи:

- сформировать деловые, личностные качества (ответственность, пунктуальность, дисциплина, аккуратность);
- развить волевые качества личности: целеустремлённость, трудолюбие, упорство и усердие;
- сплотить коллектив, построить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотрудничества;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию внутренней мотивации к учебной деятельности.

Метапредметные задачи:

- сформировать потребность обучающихся к данному виду хореографической деятельности;
- способствовать общекультурному и эстетическому развитию обучающихся;
- развить творческое и логическое мышление;
- научиться ставить перед собой цели и определять задачи;
- развить творческое воображение.

Предметные задачи:

- сформировать навык музыкального движения;
- обучить воспитанников начальной ритмической подготовке;
- овладеть основными терминами в хореографии;
- научить концентрации внимания на уроках;
- развить чувство ритма и музыкальность;
- улучшить танцевальную выразительность, исполнительность, навык ориентации в пространстве;
- способствовать развитию физических данных: выносливости, гибкости;
- способствовать развитию навыка импровизации

1.3. Учебный план

	Название разделов/ тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контрол я
	Введение	1	1		Тест: «В какой ты форме»
	Основы знаний	2			
1	Точечный массаж и его значение	1	1		
2	Диетическое питание. Значение диетического питания в жизни спортсменов	1	1		Викторина «Диетпитание»
	Разминка	20		20	
1	Комплекс разминки в среднем темпе построенный на элементах хип-хопа, джаз, модерн	2		2	Контрольный комплекс разминки в среднем темпе
2	Комплекс разминки в быстром темпе построенный на элементах хип-хопа, джаз, модерн	5		5	Контрольный комплекс разминки в быстром темпе
3	Мини-комплексы ритмической гимнастики	3		3	Срез умений и навыков ритмической гимнастики
4	Мини-комплексы ритмической гимнастики +элемент акробатики	5		5	Срез умений и навыков ритмической гимнастики+ элементами акробатики
5	Мини-комплексы ритмической гимнастики + фигурное перестроение	5		5	Срез умений и навыков ритмической гимнастики+ фигурное перестроение
	Комплексы	30		30	
1	Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц	3		3	Контрольный показ комплекса

2	Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, в парах	3		3	Контрольный показ комплекса
3	Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, подгруппами, со скамейкой и скакалкой	5		5	Контрольный показ комплекса
4	Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, с отягощением	5		5	Контрольный показ комплекса
5	Упражнения с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей	3		3	Контрольный показ упражнений
6	Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей	2		2	Контрольный показ упражнений
7	Комплекс упражнений на растягивание мышц	3		3	Контрольный показ упражнений
9	Силовые упражнения	2		2	Контрольных срез умений
10	Силовые упражнения, в парах	4		4	Контрольных срез умений работы в парах
	Аэробные виды спорта	15		15	
1	Степ – аэробика	4		4	Показательные соревнования и выступления
2	Шейпинг	4		4	Показательные соревнования и выступления
3	Фитнесс	3		3	Показательные соревнования и выступления
4	Аэробные виды спорта, контроль	4		4	Показательное выступление
	ИТОГО:	68	3	65	

1.4. Содержание программы

1. Введение (1ч).

Теория. Характеристика разделов программы, особенности обучения. Техника безопасности на занятиях.

2. Основы знаний (2ч).

2.1 Точечный массаж и его значение.

Теория. Что такое БАТ (биологически активная точка), польза точечного массажа, применение.

Практика. Знакомство с точками, с техникой выполнения точечного массажа, выполнение индивидуально и в парах.

2.2 Диетическое питание. Значение диетического питания в жизни спортсменов

Теория. Специальное, рациональное питание спортсменов, значение.

Практика. Составление, дневного рациона питания для девушек и юношей, занимающихся аэробикой в зависимости от возраста и физической нагрузки.

3. Разминка (20ч).

3.1 Комплекс разминки в среднем темпе, построенный на элементах хип-хопа, джаз, модерн.

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контроль комплекса разминки в среднем темпе, работа под подсчёт и под музыку.

3.2 Комплекс разминки в быстром темпе, построенный на элементах хип-хопа, джаз, модерн.

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контроль комплекса разминки в быстром темпе, работа под музыку, 3 мин с интервалом отдыха 2 мин.

3.3 Мини-комплексы ритмической гимнастики.

Практика. Обучение, повторение, совершенствование контроль и показ мини-комплекса ритмической гимнастики, темп медленный

3.4 Мини-комплексы ритмической гимнастики + элемент акробатики.

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и показ мини-комплекса ритмической гимнастики + элемент акробатики (боковой переворот, мост, темповой переворот).

3.5 Мини-комплексы ритмической гимнастики + фигурное перестроение

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контроль выполнения мини-комплекса ритмической гимнастики + фигурное перестроение (из одной шеренги в две, из одной колонны в три, «улитка» «змея»). Выполнение комплексов под музыку в заданном темпе в парах, группах.

4. Комплексы (30ч).

4.1 Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и показ комплекса с равномерной нагрузкой на все мышцы без предмета.

4.2 Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, в парах

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и показ комплекса с равномерной нагрузкой на все мышцы, в парах.

4.3 Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, подгруппами, со скамейкой и скакалкой

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и показ комплекса с равномерной нагрузкой на все мышцы, подгруппами, со скамейкой и скакалкой.

4.4 Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, с отягощением

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса с равномерной нагрузкой на все мышцы, с отягощением.

4.5 Упражнения с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей.

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса с равномерной нагрузкой на мышцы, верхних конечностей.

4.6 Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса с равномерной нагрузкой на мышцы, нижней конечностей.

4.7 Комплекс упражнений на растягивание мышц

Практика. Обучение, повторение, совершенствование комплекса упражнений на растягивание.

4.8 Йога. Основные позы. Особенности музыкального сопровождения. Релаксация

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и выполнение основных поз йоги, асаны, упражнения хатха-йоги. Релаксация.

4.9 Силовые упражнения

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контрольное выполнение силового комплекса с равномерной нагрузкой на все мышцы.

4.10 Силовые упражнения, в парах.

Практика. Обучение, повторение, совершенствование, закрепление и контрольное выполнение силового комплекса в парах.

Выполнение комплексов упражнений с предметами (манжетами с отягощением) и без предметов, в парах, группах, индивидуально

5. Аэробные виды спорта (15ч).

5.1 Степ – аэробика

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса степ – аэробики равномерной нагрузкой все мышцы, под музыку.

5.2 Шейпинг

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса шейпинг упражнений под музыку с равномерной нагрузкой все мышцы.

5.3 Фитнес

Практика. Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса фитнес упражнений, с равномерной нагрузкой все мышцы, под музыку, темп переменный.

5.4 Аэробные виды спорта, контроль

Практика. Проверка технического уровня выполнения аэробных упражнений: фитнес, степ – аэробика, шейпинг.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы базового уровня у обучающихся **будут сформированы:**

Предметные результаты:

- Знают историю образования и развития спортивного танцевального направления.
- Знают и правильно исполняют основные базовые элементы спортивного танца.
- Создают авторский танец, выражая свое отношение к пониманию музыки, проявляя творческую индивидуальность.
- Создают собственный стиль в танце и импровизации.
- Ориентируются на сценической площадке.
- Знают основы сценического этикета.

Метапредметные результаты:

- Сформированы навыки критического мышления (анализа, синтеза, целеполагания).
- Сформированы навыки коллективного творчества, умение работать в группе и в команде; основные приёмы продуктивного общения.
- Умеют самостоятельно находить информацию с помощью интернет-источников.
- Знают и выполняют основные правила здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- Развиты способности к эмпатии, сопереживанию, эмоциональный интеллект.
- Сформирована способность к проявлению инициативы, самостоятельности, мотивации к достижению успеха.

Сформировано ответственное отношение к своей деятельности, уважительное отношение к деятельности окружающих.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество дней	Количество часов	Режим занятий
2024-2025	02.09.2024	30.05.2024	34	170	68	1 раз в неделю (2 часа)

2.2. Условия реализации программы

Дидактический и информационно – методический материал

Раздел	Дидактический материал	Информационно – методический материал
Введение	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации движений. Фонотека аудиозаписей	Тематическая папка – «Точечный массаж и его значение» Тематическая папка – «Диетическое питание. Значение диетического питания в жизни спортсменов»
Разминка	Комплекс разминки в среднем темпе Комплекс разминки в быстром темпе Мини-комплексы ритмической гимнастики Мини-комплексы ритмической гимнастики +элемент акробатики Мини-комплексы ритмической гимнастики + фигурное перестроение. Фонотека аудиозаписей	Разработки праздников: «Мисс танца». «Правильное питание – залог здоровья».

Комплексы	<p>Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц</p> <p>Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, в парах</p> <p>Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, подгруппами, со скамейкой и скакалкой</p> <p>Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, с отягощением.</p> <p>Упражнения с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей</p> <p>Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей</p> <p>Комплекс упражнений на растягивание мышц</p> <p>Йога. Основные позы. Особенности музыкального сопровождения.</p> <p>Релаксация</p> <p>Силовые упражнения.</p> <p>Силовые упражнения, в парах.</p> <p>Фонотека аудиозаписей</p>	<p>Таблицы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Номограмма для определения конституции тела. - Расход энергии при занятии танцевальными видами спорта
Аэробные виды спорта	<p>Контрольно-диагностические материалы «Аэробные виды спорта»</p> <p>Фонотека аудиозаписей</p>	<p>Видеоматериал – «Степ – аэробика</p> <p>Видеоматериал – «Шейпинг</p> <p>Видеоматериал – «Фитнесс</p>

Материально – технические условия реализации программы

Успешная реализация дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный спорт» возможна при наличии следующего **материально - технического обеспечения:**

- **актовый зал – 200 посадочных мест.**
- **спортивный зал – 288 кв.м;**
- **оборудование:**

№	Наименование оборудования	Кол-во
1	Зеркало	2
2	Гантели (от 1 до 5кг)	20
3	Музыкальный центр LG OL90DK	1
4	Скакалка	20

5	Утяжелитель для ног	20
6	Утяжелитель для рук	20
7	Станок хореографический	1
8	Коврик гимнастический	20
9	Скамья гимнастическая	10
10	Брюки гимнастические	10
11	Рубашка-боди для мальчиков	1
12	Рубашка-боди для мальчиков	9
13	Платье спортивное для девочек	10
14	Костюм тренировочный для мальчиков	1
15	Костюм тренировочный для мальчиков	4
16	Костюм тренировочный для мальчиков	5
17	Костюм тренировочный для мальчиков	2
18	Костюм тренировочный для мальчиков	8
19	Обувь танцевальная	10
20	Обувь танцевальная	10

2.3. Форма аттестации

Уровень теоретической и практической подготовки проверяется по результатам промежуточной, итоговой аттестации.

Для оценки эффективности освоения обучающимися программы разработаны по критерии оценки результатов освоения программы по теоретическим знаниям, практическим и общеучебным умениям и навыкам (Приложение 1).

Критерии оценки составлены в соответствии с программой и позволяют определить уровень обучающихся по освоению образовательной программы.

Критерии оценки фиксируются в индивидуальных картах учета результатов освоения программы по уровневой системе.

Критерии освоения программы оцениваются по 10-ти бальной системе (при подсчете итоговых баллов проводится система счисления в процентах, т.е. каждый балл соответствует 10 %).

Интерпретация результатов оценки освоения программы

Высокий уровень 70-100 % – обучающийся полностью освоил программный материал за период обучения; специальные термины употребляет осознанно; понимает учебную задачу и технически качественно и творчески осмысленно исполняет упражнения.

Средний уровень - 50-70 % составляет объем освоения обучающимся программного материала; специальные термины употребляет осознанно; понимает учебную задачу; исполняет упражнения с небольшим количеством недочетов.

Низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50 % объёма знаний, предусмотренных программой; не понимает учебную задачу; испытывает серьёзные затруднения при выполнении упражнений.

Формы контроля и аттестации

Для оценки результатов освоения детьми программы в течение учебного года применяются:

- **Текущий контроль** проводится с целью установления уровня освоения теоретических знаний, практических умений, обучающихся по прохождению темы, тематического раздела программы.

- **Промежуточная аттестация** проводится с целью установления уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся по прохождению программы за полугодие и по завершению каждого года обучения.

- **Итоговая аттестация** проводится с целью установления уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся по завершению программы в конце учебного года.

Формы текущего контроля:

наблюдение за обучающимися;
опрос;
контрольные занятия (зачеты);
просмотры выполнения отдельных упражнений, элементов и танцевальных движений и комбинаций.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

контрольные занятия (зачеты);
просмотры выполнения отдельных упражнений, элементов и танцевальных движений и комбинаций;
соревнования;
«батл»;
концертный номер;
постановка шоу-программы.

Обучающимся, освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются сертификаты, форма которого утверждена локальным актом МБОУ СОШ с.Бошняково имени Дорошенкова П.И..

2.4. Оценочные материалы

Диагностическая карта

результатов освоения обучающимися ДООП

Название объединения: _____

Ф.И.О. педагога: _____

Учебный год: _____ Дата: _____

Год обучения: _____

Контроль: *промежуточный (конец 1-го полугодия), итоговый*

Форма аттестации: _____

№	Ф.И.О. обучающихся	Критерии оценки теоретических знаний (по направленности) (кол-во баллов)				Средн. балл	Критерии оценки практических знаний (по направленности) (кол-во баллов)			Средн. балл	Общеучебные умения и навыки (кол-во баллов)			Средн. балл	Итог. балл
		Степ – аэробика	Шейпинг	Фитнесс	аэробные виды спорта		Степ – аэробика	Шейпинг	Фитнесс		Коммуникативные	Организа ционные	Предме тные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
Средний балл на группу															

Вводный контроль знаний, умений и навыков учащихся

1. Тестирование

Прыжки со скакалкой – прыжки со скакалкой на двух без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп – 100 прыжков в минуту.

Серия тестов– **«В КАКОЙ ТЫ ФОРМЕ».**

2. Работа по карточкам с заданием – самостоятельная подготовка танцевальной композиции с элементами упражнений степ – аэробики, шейпинга или фитнеса - работа в группе.

3. Устный опрос

1. Как расшифровывается термин БАТ? (биологически активная точка)
2. Каков суточный рацион ккал полезен для растущего организма, ведущего активный образ жизни? (2800 – 3200)
3. Сколько граммов фруктов необходимо принимать в пищу в день? (400гр.)
4. Сколько раз в день необходимо питаться? (3 раза, а растущему организму 4 – 5раз)
5. Как вы понимаете фразу сбалансированное питание?
6. Перечислите основные правила техники безопасности на занятиях по спортивной аэробике?

Итоговый контроль знаний, умений и навыков учащихся

1. Тестирование

Прыжки со скакалкой – прыжки со скакалкой на двух без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп – 110 прыжков в минуту.

Серия тестов– **«В КАКОЙ ТЫ ФОРМЕ»**

2. Работа по карточкам с заданием

Варианты отжимания в упоре лежа спереди и сбоку

Карточка №1

- 1 – в упоре на коленях, голени на полу;
- 2 – опираясь о колено;
- 3 – в упоре присев (с согнутыми ногами);
- 4 – ноги врозь.

Карточка №2

- 1 – сидя в шпагате;
- 2 – ноги вместе;
- 3 – с опорой руками на гимнастическую скамейку;
- 4 – с опорой ногами на гимнастическую скамейку;
- 5 – отводя одну ногу назад.

Карточка №3

- 1 – ноги в линии (правой, левой);
- 2 – сгибая одну ногу вперед и в сторону;
- 3 – ноги скрестно (правой, левой);
- 4 – отжимание с широко разведенными руками или перенося массу тела с одной руки на другую (рука разгибается в конце движения).

Карточка №4

1 – круги плечевым поясом в переднее-заднем направлении, сгибая и разгибая руки;
2 – упор лежа, сгибая руки, передвижение приставными шагами в упор лежа;
3 – руки скрестно;
4 – из упора на гимнастической скамейке, поочередно переставляя руки, перейти в упор лежа на полу, а затем в обратном порядке перейти в упор на гимнастическую скамейку.

Карточка №5

1 – в упоре на предплечьях, поочередно разгибая руки, выйти на упор лежа, а затем возвратиться в и.п.;

2 – из упора на предплечьях, одновременно разгибая руки, выйти в упор лежа и возвратиться в и.п.;

3 – отжимание в упоре лежа боком (в упоре одна рука на уровне плеча, другая на 15 см впереди на уровне уха); замет поменять положение рук;

4 – в упоре лежа правым боком, опираясь бедрами о пол, а затем то же с выпрямленным телом.

Карточка №6

1 – в упоре лежа боком, сгибая и разгибая одновременно руку и ногу;

2 – удерживая одной рукой другую руку за запястье;

3 – на одной руке с отведением одноименной и разноименной ноги;

4 – в упоре лежа с передвижением приставными шагами в упоре лежа вправо и влево.

Варианты отжимания в седе и упоре сзади

Карточка №1

1 – в седе углом ноги врозь;

2 – в седе углом;

3 – в упоре лежа сзади согнув ноги;

4 – то же, что 28, с подниманием одной ноги вперед;

5 – в упоре присев сзади, руки на гимнастической скамейке.

Карточка №2

1 – то же, что 30, с подниманием одной ноги вперед;

2 – в упоре присев сзади с опорой руками о скамейку, одну ногу положить на бедро другой ноги;

3 – сгибание и разгибание рук, в упоре сзади и спереди с поворотами кругом, опираясь руками о гимнастическую скамейку;

4 – в упоре лежа сзади согнув ноги с опорой о скамейку.

В каждой карточке указываются 3 упражнения из 34, задача учащихся составить и выполнить под музыку комплекс упр.

3. ***Домашнее задание*** – самостоятельная подготовка танцевальной композиции с элементами упражнений степ – аэробики, шейпинга или фитнеса.

2.5. Список литературы

1. Александр Исаев «Практика брейк-данса. Каждый достигает таких результатов, которых он сам решил достичь!»- Текст: электронный//Издательство «Ridero» - URL: <http://vk.com/almix>- 2017 г. (дата обращения: 15.03.2021).
2. Артем Рондарев «Эпоха распада. Грандиозная история музыки в XX веке» - Текст: электронный// издательство «Рипол» - URL: <https://nplus1.ru/blog/2020/08/11/the-age-of-decay> - 2020 г. (дата обращения: 15.03.2021).
3. Зайфферт Дитмар «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие» - Текст: электронный// изд-во«Планета музыки» - URL: https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2019/10/18/1266074754/_Zaiffert_D._Pedagogika_i_psihologiya_tanca._Zame_z-lib.org.pdf- 2020 г. (дата обращения: 15.03.2021).
4. Никитин В.Ю. «Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие» - Текст: электронный// изд-во «Лань» «Планета музыки»- URL: https://e.lanbook.com/book/102523?category_pk=2611 - 2018 г. (дата обращения: 15.03.2021).
5. Евгения Лукьянова «Дыхание в хореографии. Учебное пособие» - Текст: электронный// изд-во «Лань» «Планета музыки»- URL: <https://e.lanbook.com/book/111458> - 2018 г. (дата обращения: 15.03.2021).
6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452949> (дата обращения: 16.03.2021).
7. Юлия Гришина «Общая физическая подготовка. Знать и уметь. ФГОС» - Текст: электронный// изд-во «Феникс» - URL: <https://www.labyrinth.ru/books/496958/> - 2016 г. (дата обращения: 15.03.2021).
8. Ю.К. Гавердовский «Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник» - Текст: электронный// изд-во «Колос-С» - URL: <http://www.sovsportizdat.ru/Teoriya-i-metodika-sportivnoj-gimnastiki.-Tom-1-2021> г. (дата обращения: 15.03.2021).
9. Александр Кусков «Путь танцора. Начало» - Текст: электронный// изд-во «Самиздат»- URL: <https://samizdatt.net/>- 2019 г. (дата обращения: 15.03.2021).
10. Александр Кусков «Путь танцора. Свой стиль» - Текст: электронный// изд-во «Самиздат»- URL:<https://samizdatt.net/>- 2019 г. (дата обращения: 15.03.2021).

Список литературы для учащихся

1. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А., Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 2013. - № 1. - С.42-43.
2. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2011
3. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах.
4. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: Терра-Спорт, 2011
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т., 2012

Электронные ресурсы

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики: [сайт] / ООО «Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики». – Москва, 1992–2018. – URL: <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/> (дата обращения: 11.03.2021). – Текст: электронный.

2. Мельникова, Т. И. Базовые шаги степ-аэробики: учеб. пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова. – Москва: Бук, 2018. – URL: <https://www.litres.ru/l-v-morozova/bazovye-shagi-step-aerobiki/chitat-onlayn/> (дата обращения: 12.02.2021). – Текст: электронный.

Электронные носители (DVD):

1. Брейк-данс. Курс для начинающих — 2009 (Клубные танцы) (Твой персональный инструктор) Объем: 1 эл. опт.диск (DVD) (43 мин.) Название серии: Клубные танцы. Рубрика: Искусство: Танец

2. Брейк-данс. Продвинутый уровень — 2009 (Клубные танцы) (Твой персональный инструктор) Объем: 1 эл. опт. Диск (DVD) (35 мин.)
Название серии: Клубные танцы Рубрика: Искусство: Танец

Тезаурус

1. **Асаны** – это статистические упражнения, применяемые йогами для укрепления здоровья и развития более высокого уровня сознания, что в конечном счете приводит к физическому и духовному совершенству.

2. **БАТ** – биологически активная точка.

3. **Балансовые упражнения** – сохранение собственного равновесия и уравнивания одного или нескольких партнеров.

4. **Випарита карани** – перевернутая роза.

5. **Йога** – это сочетание работы физической и духовной.

6. **Одиночные:** шпагаты, мосты, стойки, равновесие.

7. **Падманаса** – поза лотоса.

8. **Парные упражнения** – различные виды поддержек.

9. **Сарвангасана** – поза для всех частей тела.

10. **Сидхасана** – совершенная поза.

11. **Сукхасана** – удобная поза.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781204

Владелец Смоляр Марина Анатольевна

Действителен с 25.01.2024 по 24.01.2025