АДМИНИСТРАЦИЯ ВАГАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВАГАЙСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_МАУДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ул. Подгорная, 11 с.Вагай ,Вагайский район, Тюменская область, 626240 тел.(факс) (34539) 23-2-72

dopobrazovanie\_vagai@mail.ru

Рассмотрено на заседании «Утверждаю»:

педагогического совета Директор МАУ ДО «ВЦСТ»

протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тунгулин М.Ю.

«30» августа 2021 г. «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

физкультурно - спортивной направленности

**«Спортивные танцы»**

Форма обучения: очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий

Место реализации: МАУДО "ВЦСТ"

Срок реализации программы: 11 лет

Количество учебных недель в год: 36

Всего академических часов в год: 216, 288

Количество часов в неделю: 6,8

Педагог:

 Мингалёва Наталья Алексеевна

 высшая квалификационная

 категория

с. Вагай, 2021 г

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы»**:

1.1. Пояснительная записка......................................................................................................3

1.2. Цель и задачи программы..................................................................................................5

1.3. Содержание программы...................................................................................................10

**2. Методическая часть...........................................................................................................**18

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям..........................................18

2.2. Планируемые результаты..................................................................................................31

2.3. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы....................32

**3. Комплекс организационно-педагогических условий:**

3.1.Календарный учебный график. Календарно- тематическое планирование...................34

3.2.Условия реализации программы………………………………………………......................44

3.3.Формы аттестации, подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы……………………………………………………………………. 44

3.4. Система контроля и оценки результатов освоения программы.....................................46

**4.Оценочные материалы…………………………………………………………........................**48

**5. Список литературы, перечень информационного обеспечения................................**68

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "спортивные танцы"»**:

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы» разработана на основе:

ФЗ №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», изменения 21.11.2019 года;

* Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методическое рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242;
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.);
* -Приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* -Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
* -Распоряжением Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий».

**Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.**

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Недостаточная двигательная активность детей в общеобразовательных школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках, дополнительного образования просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно- нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в образовательной организации, в группе неформального общения - важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

**Спортивные танцы** – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Занятия спортивными танцами способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивными танцами и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивными танцами ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом. Важнейшим результатом занятий следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия спортивными танцами.

**Характеристика общеразвивающей программы.**

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы** «Спортивные танцы» – физкультурно-спортивная.

**1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:**

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий спортивными танцами. Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

**обучающих:** - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции); - обучать правильному выполнению упражнений.

**развивающих:** - способствовать укреплению здоровья; - содействовать гармоничному физическому развитию; - развивать двигательные способности детей; - создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

 **воспитательных:** - прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни; - воспитывать чувство ответственности за себя; - воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно- тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в конкурсно - соревновательный период. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение спортивных результатов. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Новизна** данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для учреждений дополнительного образования.

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивными танцами резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня спортивные танцы играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия спортивными танцами основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических, хореографических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Кроме того у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При её реализации каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения воспитанников во время учебно- тренировочных занятий и мероприятий. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность - доступность - преемственность - результативность

**Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих образовательных программ.**

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами и чемпионами данного вида спорта. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Одним из принципов реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость, которая учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы детьми. Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**1. «Стартовый уровень» (1 год обучения)** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**2. «Базовый уровень» (2,3,4 год обучения)** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**3.** **«Продвинутый уровень» 1 этап - (5,6,7 год обучения);**

**2 этап - ( 8,9,10,11 год обучения)**

 Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника.

**Особенности организации образовательного процесса**

**Возраст детей, участвующих в реализации программы, комплектование групп при очной форме освоения программы:**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от от 5 до 16 лет. Минимальная численность обучающихся детей в группах - 10 человек; Максимальная численность обучающихся детей в группах - 20 человек.

Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке. **Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)** формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Для комплектации групп по спортивным танцам по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 5 лет, желающие заниматься спортивными танцами и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники выполнения упражнений по спортивным танцам.

В **случае реализации программы с использованием дистанционных технологий** образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю –1. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, во время которого помочь ребенку выполнить несложные упражнения – физминутку, обсудить прошедшее занятие, выполняемые задания.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа рассчитана на 11 лет обучения. Первый и второй этапы обучения (этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки «Стартовый уровень» и спортивно-оздоровительной специализации «Базовый уровень») даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего этапа обучения акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке «Продвинутый уровень».

**СОГ 1 этапа обучения**.

В группы СОГ 1 зачисляются дети, желающие заниматься спортивными танцами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники танцевальных элементов, хореографии, гимнастики, акробатики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными танцами.

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития; овладение основами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий; - выявление задатков и способностей детей; привитие стойкого интереса к занятиям спортивными танцами; воспитание черт спортивного характера.

 **СОГ 2 этапа обучения**.

Группы формируются из детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод на обучение по предпрофессиональной программе на этом этапе осуществляется при условии выполнения детьми контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Задачи обучения**:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; - повышение уровня физической подготовленности; - достижение определённых результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; - профилактика вредных привычек и правонарушений.

**СОГ 3 этапа обучения.**

Задачи обучения: - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; - приобретение соревновательного опыта путём участия в конкурсах, показательных выступлениях; - углублённое разучивание программного практического материала; - развитие специальных физических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных и конкурсных (выступательных) нагрузок; - накопление соревновательного опыта.

**Формы занятий и методы обучения.**

Обучение проводится в двух формах очной форме и очной с применением дистанционных технологий.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения: - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и медицинский контроль; - участие в различных мероприятиях, концертах, конкурсах, показательных выступлениях.

 *Формы проведения занятий разнообразны:* - по количеству детей участвующих в занятии - фронтальная (работа со всеми одновременно); - групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы); - индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей); - по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающегося; - теоретические занятия, выступления на конкурсах различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, и т.д.; - по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

**1.3.Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

**Продолжительность и объёмы реализации программы спортивно - оздоровительных групп (6 часов в неделю при 36 неделях в год)**

**Срок обучения: Базовый уровень (2,3,4 год обучения)**

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |  |  |  |
| **ТЕОРИЯ** | **13** |
| **Вводное занятие**1.Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 2.Определение целей и задач, планом работ на предстоящий учебный год. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Теоретическая подготовка1.История развития современного танца. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2. Режим, питание, гигиена. |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 3. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| 4.Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, выразительность). |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  5.Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 6.Краткая характеристика акробатических упражнений.  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **ПРАКТИКА** |  | **203** |
| Общая физическая подготовка  | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |  |  |  |  30 |
| Специальная физическая подготовка  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |  |  |  |  20 |
| Акробатика | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |  |  |  | 20 |
| Освоение импровизации и хореографии  | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |  | 15 |
| Приём контрольных нормативов по физической и специальной подготовке | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 4 |
| Основные и базовые навыки по современному и эстрадно-спортивному танцу. | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 21 |
| **Подготовка репертуара** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I Теория дисциплины** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Беседа о хореографическом произведении выбранном к постановке | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2. Знакомство с музыкальным материалом постановки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **II Экзерсис на середине зала**1.Создание сценического образа | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2.Изучение танцевальных движений | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 3.Соединение движений в танцевальные композиции | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| 4.Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах образах |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 5.Отработка элементов |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  | 9 |
| 6.Работа над музыкальностью |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 7 |
| 7.Синхронность в исполнении |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  | 9 |
| 8.Работа над техникой танца |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 5 |
| 9.Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 5 |
| 10.Выразительность и эмоциональность исполнения |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 6 |
| 11Изучение основ актёрского мастерства | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Репетиционно-постановочная работа, генеральные репетиции на сцене, работа со звуком, светом, разводка номера. | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 21 |
| Участие на мероприятиях, концертах, показательных выступлениях, конкурсах, районного, областного, всероссийского и т.д. уровня  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 7 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **216** |

**Продолжительность и объёмы реализации программы спортивно - оздоровительных групп (8 часов в неделю при 36 неделях в год)**

**Срок обучения: Продвинутый уровень - 1 этап (5,6,7 год обучения)**

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |  |  |  |
| ТЕОРИЯ | **9** |
| Вводное занятие1.Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 2.Определение целей и задач, планом работ на предстоящий учебный год. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Теоретическая подготовкаКраткие сведения о строение и функция организма. Режим, питание, гигиена. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости, равновесия. Самоконтроль во время проведения занятий.  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений. Страховка при выполнении акробатических элементов |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| История современного танца. Основные условия правильного. Знакомство с творчеством профессиональных коллективов. |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| ПРАКТИКА |  |  **279** |
| Общая физическая подготовка  | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 1 |  |  |  | 40 |
| Специальная физическая подготовка  | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 |  |  |  | 35 |
| Акробатика | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 1 |  |  |  | 30 |
| Освоение импровизации и хореографии  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  | 15 |
| Приём контрольных нормативов по физической и специальной подготовке | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 4 |
| Основные и базовые навыки по современному и эстрадно-спортивному танцу. | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  | 25 |
| **Подготовка репертуара** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I Теория дисциплины** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Беседа о хореографическом произведении выбранном к постановке | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2. Знакомство с музыкальным материалом постановки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Ii Экзерсис на середине зала**1.Создание сценического образа | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2.Изучение танцевальных движений | 2 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |
| 3.Соединение движений в танцевальные композиции |  | 2 | 3 | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 4.Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах образах | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 5.Отработка элементов |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 15 |
| 6.Работа над музыкальностью | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 10 |
| 7.Синхронность в исполнении |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| 8.Работа над техникой танца |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| 9.Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| 10.Выразительность и эмоциональность исполнения |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 6 |
| 11. Изучение основ актёрского мастерства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репетиционно-постановочная работа, генеральные репетиции на сцене, площадках, работа со звуком, светом, разводка номера. | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |  |  |  | 25 |
| . Участие на мероприятиях, концертах, показательных выступлениях, конкурсах, районного, областного, всероссийского и т.д. уровня | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 10 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **288** |

**Продолжительность и объёмы реализации программы спортивно - оздоровительных групп (8 часов в неделю при 36 неделях в год)**

**Срок обучения: Продвинутый уровень - 2 этап (8,9,10,11 год обучения)**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | Всего часов |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |  |  |  |
| ТЕОРИЯ | **8** |
| Вводное занятие1.Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 2.Определение целей и задач, планом работ на предстоящий учебный год. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Теоретическая подготовкаТехника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости, равновесия. Самоконтроль во время проведения занятий. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений. Страховка при выполнении акробатических элементов |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| История современного танца. Знакомство с творчеством профессиональных коллективов. |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| ПРАКТИКА |  |  **280** |
| Общая физическая подготовка  | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 1 |  |  |  | 40 |
| Специальная физическая подготовка  | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 |  |  |  | 35 |
| Акробатика | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 1 |  |  |  | 30 |
| Освоение импровизации и хореографии  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  | 15 |
| Приём контрольных нормативов по физической и специальной подготовке | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 4 |
| Основные и базовые навыки по современному и эстрадно-спортивному танцу. | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  | 25 |
| **Подготовка репертуара** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I Теория дисциплины** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Беседа о хореографическом произведении выбранном к постановке | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2. Знакомство с музыкальным материалом постановки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Ii Экзерсис на середине зала**1.Создание сценического образа | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2.Изучение танцевальных движений | 2 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |
| 3.Соединение движений в танцевальные композиции |  | 2 | 3 | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 4.Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах образах | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 5.Отработка элементов |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 15 |
| 6.Работа над музыкальностью | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 10 |
| 7.Синхронность в исполнении |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| 8.Работа над техникой танца |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| 9.Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| 10.Выразительность и эмоциональность исполнения |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 7 |
| 11. Изучение основ актёрского мастерства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Репетиционно-постановочная работа, генеральные репетиции на сцене, площадках, работа со звуком, светом, разводка номера. | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |  |  |  | 25 |
| . Участие на мероприятиях, концертах, показательных выступлениях, конкурсах, районного, областного, всероссийского и т.д. уровня | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 10 |
| Итого:  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **288** |

**В процессе** реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**Навыки из других видов спорта.**

Для подготовки обучающихся в спортивной акробатике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в без опорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Из легкой атлетики: разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний. Бег, один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений, служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по 10 песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**2.1. Содержание и методика работы по предметным областям.**

**2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

**1. Физическая культура и спорт в России.**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития избранного вида спорта.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечно сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. **3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.  **4. Основы техники и тактики избранного вида спорта**. Основные понятия о спортивной технике и тактике избранного вида спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. **5. Оборудование и инвентарь*.*** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе учебно-тренировочных занятий. Тренажерные устройства, технические средства. ***6.* Организация и проведение**. Роль конкурсных выступлений в подготовке обучающихся. Подготовка к выступлениям, участие в показательных выступлениях, конкурсах.

**2.1.2. Физическая подготовка Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, акробатического упражнения, проводятся подвижные игры и другие. В процессе многолетней подготовки изменяется состав тренировочных средств.. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

**Примерный состав средств общей физической подготовки.** 1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса 2. упражнения для развития силы мышц рук 3. упражнения для развития мышц брюшного пресса 4. упражнения для развития мышц спины 5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава 6. упражнения для развития выносливости 7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах 8. упражнения для развития координации 9. элементы хореографии 10. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах). Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств и совершенствования техники акробатических элементов.

**2.1.3.Специальная физическая подготовка (СФП)**

 Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой избранного вида спорта: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными баскетбольными или волейбольными мячами, с гимнастическими скамейками, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип* *динамического соответствия*, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

**Базовые акробатические элементы**

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне - задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

**К подгруппе статических упражнений относятся**: — мосты и шпагаты — наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах; — стойки — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося; — равновесия — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость; — упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом). Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся: — перекаты и кувырки — вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега; — полуперевороты — движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет); — перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент); — сальто — базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в без опорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений. **Вторая группа элементов — парные упражнения** — предполагают взаимодействия двух партнёров. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются: *— входы и наскоки* — важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего верхнего - совпадающей и не совпадающей; *— поддержки* — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему; *— упоры, стойки, равновесия* — общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.; *— взаимные перемещения партнеров* - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения. **Вольтижные упражнения** представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения. Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности. **Третья группа базовых упражнений** — упражнения групповые. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера. Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действа, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности. С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются  следующие особенности: 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу обучающихся с соответствующим разделением двигательных ролей; 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами педагога, а также музыкальным сопровождением; 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов. 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках; 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям; 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

**2.1.4. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение  их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме, обеспечить красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий ученика в постоянно изменяющихся условиях.

 **Методика технической подготовки**. Техническая подготовленность характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике. **Первый этап** – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении. **Второй этап –** изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы: 1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре. 2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям. 3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и  звуковые сигналы, зрительные ориентиры. 4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя ученику, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п. 5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема. **Третий этап** – изучение приема в усложненных условиях. 1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка. 2. Применение усложнений (увеличение повторений в единицу времени), выполнение упражнений на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений). 3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений. 4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом). 5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры.

**Программа рассчитана на 11 лет обучения**. Первый и второй этапы обучения (этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки «Стартовый уровень» и спортивно-оздоровительной специализации «Базовый уровень») даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего этапа обучения акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке «Продвинутый уровень».

**Программный материал по технической подготовке. I этап: спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки "Стартовый уровень" (1 год обучения)**

**-** наклоны туловища из различных исходных положений - равновесие на правой (левой) ноге "Журавлик" - равновесие на правой (левой) "Ласточка" - опускание в мост, вставание любое - кувырок вперед в упор присев, встать в И.П. - кувырок назад в упор присев, встать в и.п. - переворот боком (колесо) - шпагаты и его варианты - прыжок "Козлик" - прыжок "Ножницы" - стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев

К концу **первого**  года обучения учащиеся должны ***знать:***

•        технику выполнения равновесия «Журавлик»;

•        технику выполнения упражнения "Ласточка"

•        технику выполнения упражнения стойка на мост

•        технику выполнения кувырка вперёд;

•        технику выполнения кувырка назад;

•       технику выполнения переворота боком (колесо);

•        технику выполнения прыжок "Ножницы"

•        технику выполнения прыжков «Козлик»

•        технику выполнения шпагата и его вариантов.

***уметь:***

•        выполнять простые акробатические равновесия;

•        выполнять простые акробатические прыжки;

•        выполнять кувырок вперед ;

•        выполнять упражнение стойка на мост;

•        выполнять все варианты шпагата.

•        выполнять равновесие «Журавлик» и равновесие «Ласточка»;

•        выполнять кувырок назад;

•        выполнять переворот в сторону;

•        выполнять прыжок «Ножницы»;

**II этап: спортивно-оздоровительной специализации "Базовый уровень" (2,3,4 год обучения)**

- упр.мост и его варианты -

- стойка на лопатках-"Берёзка"

- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись - стойка на руках у опоры

- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног

- толчком двух ног прыжок вверх, с группировкой - падение в шпагат вертикальный, горизонтальный - упор присев, стойка на голове - прыжок вверх с поворотом на 360 градусов - медленный переворот на одну ногу

- переворот назад

- горизонтальное равновесие в шпагате ("Ёлочка"

-выполнять через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев

- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента).

 **К концу II этапа обучения обучающиеся должны *знать*:**

•        технику выполнения стойки на лопатках;

•        технику выполнения стойки на руках у опоры;

•        технику выполнения переворотов вперёд и назад;

•        выполнять через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев

•        технику выполнения стойки на голове;

•         технику выполнения прыжков в группировке с приземлением в шпагат

•        технику выполненияпрыжка вверх с поворотом на 360 градусов

***уметь:***

 •        выполнять стойку на лопатках;

•        выполнять медленный переворот вперёд на одну ногу; •        выполнять переворот назад;

 •        стойку на руках у опоры;

•        выполнять упор присев, стойка на голове; •        выполнять прыжок вверх с поворотом на 360 градусов; •        выполнять прыжок в группировке с приземлением в шпагат;

**III этап: углубленной (специализированной) подготовки "Продвинутый уровень" (5,6,7 год обучения) 1 ЭТАП**

-"Рондат"

- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев -

- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.

- темповой переворот вперёд

- темповой переворот назад

- ходьба на руках

- упор присев, стойка на голове и варианты её исполнения - через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами - равновесие в шпагатах, - перекаты в шпагатах на полу - связка стойка на мост-перекат через грудь - стойка с лопаток - ходьба на руках ( до 20 шагов)

**К концу III этапа обучения обучающиеся должны *знать*: 1 ЭТАП**

•        технику выполнения рондата;

•        технику выполнения ходьбы на руках;

•        технику выполнения перекатов в шпагатах;

•        технику выполнения связки стойка на мост-перекат через грудь;

•        технику выполнения стойки с лопаток;

***уметь:***

•        выполнять рондат;

•        выполнять складку ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев

•        выполнять через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в и.п.

•     выполнять медленный переворот вперёд на одну ногу и темповые перевороты вперёд и назад

•        выполнять упор присев, стойка на голове и варианты её исполнения;

•        выполнять через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами;

•        выполнять перекаты в шпагатах на полу;

•        выполнять связку стойка на мост-перекат через грудь;

•        выполнять стойку с лопаток;

•        выполнять через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев; •        выполнять ходьбу на руках (до 20 шагов)

**III этап: углубленной (специализированной) подготовки "Продвинутый уровень" (8,9,10,11) 2 ЭТАП**

•        стойку на руках (10 сек)

•        ходьбу на руках (до 30 шагов)

•        стойка на груди и её варианты

•        Круговые вращения на руках

•        стойка на предплечьях и варианты его исполнения

•        стойка-кувырок

•        падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад

**К концу III этапа обучения обучающиеся должны *знать*: 2 ЭТАП**

•        технику выполнения стойки на руках;

•        технику выполнения стойки на предплечьях и ее вариантов;

•        технику выполнения стойки на руках и стойки-кувырка;

•        технику выполнения стойки на груди и ее вариантов.

•        технику падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад

•        технику выполнения круговых вращений на руках;

***уметь:***

•        выполнять стойку на руках;

•        выполнять стойку на предплечьях и ее варианты;

•        выполнять стойку на груди и ее варианты;

•        выполнять вращения на руках;

•        выполнять стойки на руках и стойки-кувырка;

•        выполнять падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад

•        выполнять ходьбу на руках (до 30 шагов)

**2.1.5.Хореографическая подготовка (для всего этапа обучения).**

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Спортивные танцы— один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Современная школа спортивного танца отличается высоким исполнительским мастерством, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической  подготовки. На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи: *- этап предварительной подготовки (группы «стартового уровня»);* - укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся, развитие необходимых двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и спортивными танцами; *- этап начальной спортивной специализации (группы «базового уровня»);* - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений. *- этап углубленной подготовки (группы «продвинутого уровня»); -* всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей. Хореографическая подготовка в спортивных танцах, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций. Основными средствами хореографической подготовки *являются:* движения классического танца, джазовый танец, современный танец, народные танцы, а так же партерная хореография.

**2.1.6. Основные и базовые навыки по современному и эстрадно-спортивному танцу. (Для всего этапа обучения)**

*1 этап* - Освоение базовых движений (степы и кач.) Основой современного танца по хип-хопу стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Освоение усложненных движений. Освоение вариаций базовых движений. Развитие навыка логического мышления и совмещения базовых движений, демонстрация того, как можно варьировать и видоизменять базовые движения Освоение стилей street dance, Locking, House, вок – самостоятельные стили, но техника исполнения этих направлений применяется в стиле хип-хопа направлений.

Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

 Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики.

*Базовые шаги (для всех групп):*

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

- подъём колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);

- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

- прыжки ноги врозь - вместе;

- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек);

- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек);

- "скип": движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперёд;

- махи ногами: выполняются поочерёдно.

*2 – 3 этап* - Шаги, акробатические фигуры, комбинации с динамической работой ног и движениями тела, соответствующими музыке и темпу.

 Активное использование шагов по горизонтали и вертикали пространства сцены.

Составление обучающимися этюдов, сюжетных композиций на предложенные темы, соединение в единые танцевальные связки и комбинации.

**2.1.7. Участие в конкурсах, концертах, показательные выступления**

 Участие в конкурсах, концертах, в показательных выступлениях различного уровня решают важные учебно-тренировочные и воспитательные задачи. Любое выступление обучающихся на концертных или конкурсных площадках – это лучшее средство обмена опытом для детей и педагогов, это даёт возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Дети в условиях одного конкурса могут получить такой прирост знаний, умений и навыков, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. *На «Стартовом уровне»* обучения дети принимает участие на концертах местного уровня, проводятся выступления внутри группы. *На «Базовом уровне» и «Продвинутом уровне»* дети принимают участие на областных, всероссийских и международных конкурсах. К конкурсам и фестивалям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли медицинское обследование и хорошо успевают в общеобразовательной школе. Конечно, чтобы сегодня выступать достойно на таком уровне, этому предшествует длительная подготовка на протяжении всего учебно-тренировочного процесса, так как малейшая ошибка в номере хоть одного из участников может стоить всей команде призового места.

Любой конкурс, выступление в нём - это ответственейший момент в жизни команды, это конечный результат проделанной тренировочной и репетиционной работы, выраженный в исполнении поставленных номеров перед публикой, эффективная форма нравственного и эстетического развития исполнителей .

 Участие команд на таком уровне является качественным показателем всей организационной, учебно-тренировочной, воспитательной работы педагога и самих участников команды, подводит общий итог годового цикла занятий и является стартовой точкой нового витка творческого и физического развития детей.

**2.1.8. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще Основными методами психологической подготовки являются беседы педагога с детьми в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Спортивные танцы – технико - эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Как и другие, сродные виды танцевального искусства, основана на непрерывном обновлении творческого репертуара и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с педагогом успех в учебно-тренировочном процессе и на выступлениях различного уровня трудно достижим.

**2.2.Планируемые результаты освоения образовательной программы. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности** После прохождения обучения на каждом уровне спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны овладеть следующими знаниями и умениями: ***Первый этап обучения («Стартовый уровень»):*** *Обучающийся должен знать*: - правила техники безопасности при занятиях и санитарно - гигиенические требования; - историю возникновения и развития современного спортивного танца; - сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

***Второй этап обучения («Базовый уровень»):*** *Обучающийся должен знать:* - правила техники безопасности при занятиях и санитарно - гигиенические требования; - историю возникновения и развития современного танца; - сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль; *Обучающийся должен уметь*: - научится правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; - исполнять танцевальные связки, акробатические и гимнастические упражнения, а также их комбинации; - проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. ***Третий этап обучения («Продвинутый уровень»):***  *Обучающийся должен знать*: - историю возникновения и развития современного танца; - сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль; - методику спортивно-учебной тренировки, планирование, построение разминки; - понятие о технике исполнения по акробатике и гимнастике. - морально-волевой облик обучающегося; *Обучающийся должен уметь: -* показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов; - углублённо разучивать танцевальные сюжеты, связки, акробатические и гимнастические упражнения, а также их комбинации; - проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

**2.3. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы. Общие требования безопасности.**

В качестве педагога для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Педагог должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе периодические медицинские  осмотры. К занятиям по спортивным танцам допускаются лица с 5 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач педагога. Педагог и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии. Спортивный зал для занятий спортивными танцами должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. На занятиях по спортивным танцам возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: - значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнения; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки. Для занятий спортивными танцами обучающиеся и педагог должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму, о каждом несчастном случае во время занятий педагог должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы педагог должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий согласно расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии педагога. Перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь). За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог. Перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

**Требования безопасности во время занятий:** Учебно-тренировочный процесс в спортивном зале начинается и проходит согласно расписанию, под руководством педагога. Педагог должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся; - для предупреждения травм педагог должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу. На занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.); - выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога.

**В спортивном зале, где проходит учебно-тренировочный процесс по спортивным танцам запрещается:** - бегать по гимнастическим матам во время занятий; - перебегать от одного места занятий к другому; - выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения педагога; - категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания; - при разучивании акробатических связок и элементов использовать гимнастические маты. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними; - при выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; - перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна; -при появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу; - выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

**3.Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1.Календарный учебный график разноуровневой общеобразовательной программы "Спортивные танцы"**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы. Год обучения | Срок учебного года (продолжительность обучения) | Кол-во занятий в неделю, продолжительностьодного занятия (мин) | Наименование дисциплины(модуля | Всего академических часов в год | Кол-во часов в неделю |
| Спортивно-танцевальная группа**"Танюша"****базовый уровень** 2,3,4 год обучения) | С 1 сентября по 31 мая(36 учебных недель) | 3 занятия по 90 мин, ( 6 академ. часов) | Спортивныетанцы | 216 | 6 |
| Спортивно-танцевальная группа**"Раксес"**(2 состав)**продвинутый уровень**  **1 этап** (5,6,7 год обучения) | С 1 сентября по 31 мая(36 учебных недель) | 4 занятия по 90 мин, ( 8 академ. часов) | Спортивныетанцы | 288 | 8 |
| Спортивно-танцевальная группа"Раксес"(1 состав)**продвинутый уровень**  **2 этап****(** 8,9,10,11 год обучения) | С 1 сентября по 31 мая(36 учебных недель) | 4 занятия по 90 мин, ( 8 академ. часов) | Спортивныетанцы | 288 | 8 |

**Календарно – тематическое планирование**

1 Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

3 Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Стартовый уровень (1 год обучения)**

 Таблица 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 3 | 4 |  |  |
| СФП |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
|  | 3.Танцевальная подготовка |  |  | 9 | 3 | 6 |  |  |
|  | Упражнения на импровизацию |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **14** | **22** |  |  |

**Теоретическая подготовка.**

1.Понятие «Спортивная форма»?

2.Питание, гигиена.

3.Что такое режим дня для юного спортсмена?

**Практический материал**.

**Общая физическая подготовка**

1.Общеразвивающие упражнения без предметов.

2. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

3. Упражнения для развития равновесия.

4. Упражнения на формирование правильной осанки.

**Специальная физическая подготовка:**

1.**Упражнения для развития силы**

- ходьба в полу-приседе, выпадами;

- приседания на двух ногах.

**2 Упражнения для развития быстроты**

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- быстрое приседание и вставание.

- бег на месте с упором в стену.

3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц.

**Танцевальная подготовка.** 1. Комплекс танцевальной зарядки. 2. Просмотр видео спортивно - танцевальных постановок по современному танцу. Работа над ошибками. 3. Выполнение элементов детского фитнеса.

 **Упражнения на импровизацию.**

Основными задачами для упражнений этого блока являются Развитие воображения и образного мышления, приобретение навыка выражения своей мысли через движение, работа с ощущением пространства, совместное развитие двигательной и вербальной координации, развитие актерских навыков.

**Упражнение на внимание и ощущение тела.**

"Еду на танке"

"Кавалерия"

**Календарно – тематическое планирование**

1 Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

2 Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.

3 Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Базовый уровень (2,3,4 год обучения)**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| СФП |  |  | 8 | 3 | 5 |  |  |
|  | 3.Танцевальная подготовка |  |  | 10 | 3 | 7 |  |  |
|  | Упражнения на импровизацию |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **12** | **24** |  |  |

**Теоретическая подготовка**

1.Понятие термина « Физическая культура»?

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

3. Каковы гигиенические требования к питанию спортсмена?

4.Гигиенические способы закаливания;

5. Правильная осанка, ее влияние на здоровье человека;

**Практический материал**.

**Общая физическая подготовка**

**1.** Общеразвивающие упражнения без предметов.

2. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

3. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

4. Упражнения для развития равновесия.

5. Упражнения на формирование правильной осанки.

6. Упражнения на выносливость.

**Специальная физическая подготовка:**

**1.Упражнения для развития силы**

- ходьба в полу-приседе, выпадами;

- приседания на двух и на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**2 Упражнения для развития быстроты**

- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- бег с ускорением на месте и в движении.

- бег различных исходных положений.

- быстрое приседание и вставание.

- бег на месте с упором в стену.

**3.Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц.**

- пружинистые приседания в положении выпада;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

**Танцевальная подготовка.** 1. Комплекс танцевальной зарядки. 2. Просмотр видео спортивно - танцевальных постановок по современному танцу. Работа над ошибками. 3. Выполнение элементов детского фитнеса. 4. Выучить одну связку в стиле хип - хоп. 5. Просмотр онлайн видео - уроков по современному танцу в стиле хип - хоп.

 **Упражнения на импровизацию.**

Основными задачами для упражнений этого блока являются Развитие воображения и образного мышления, приобретение навыка выражения своей мысли через движение, работа с ощущением пространства, совместное развитие двигательной и вербальной координации, развитие актерских навыков.

 **1Упражнение на внимание и ощущение тела.**

"Еду на танке"

"Кавалерия"

**Календарно – тематическое планирование**

1 Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

2 Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.

3 Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Продвинутый уровень - 1 этап (5,6,7 год обучения)**

 Таблица 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
| СФП |  |  | 7 | 2 | 5 |  |  |
|  | 3.Танцевальная подготовка |  |  | 10 | 2 | 8 |  |  |
|  | Упражнения на импровизацию |  |  | 8 | 2 | 6 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **10** | **26** |  |  |

**Теоретическая подготовка.**

1.История физической культуры и спорта

2.Как правильно закаливать организм?

3. Краткая характеристика акробатических упражнений.

4. Краткая характеристика акробатических упражнений.

5. Современные танцы: виды и стили?

**Практический материал**.

**Общая физическая подготовка**

1.Общеразвивающие упражнения без предметов.

2.Общеразвивающие упражнения с предметом. 3.Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

4. Упражнения на равновесие и точность движений.

5.Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

6.Упражнения для развития равновесия.

7.Упражнения на формирование правильной осанки.

8. Упражнения для укрепления положения "моста".

9.Упражнения на скорость.

10.Упражнения на выносливость.

**Специальная физическая подготовка:**

1.**Упражнения для развития силы**

- ходьба в полу-приседе, выпадами;

- приседания на двух и на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа.

**2 Упражнения для развития быстроты**

- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- бег с ускорением на месте и в движении.

- бег различных исходных положений;

- быстрое приседание и вставание.

- бег на месте с упором в стену.

- «семенящий» бег.

**3.Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц**

- пружинистые приседания в положении выпада;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

**Танцевальная подготовка.** 1. Комплекс танцевальной зарядки. 2. Просмотр видео спортивно - танцевальных постановок по современному танцу. Работа над ошибками. 3. Выполнение элементов танцевального фитнеса. 4.Выучить одну связку в стиле хип - хоп. 5. Выучить одну связку в стиле locking (Локинг) 6. Выучить одну связку в стиле vogue (Вог) 7. Просмотр онлайн видео - уроков по современному танцу в стиле хир - хоп, locking, vogue.

 **Упражнения на импровизацию.**

Основными задачами для упражнений этого блока являются Развитие воображения и образного мышления, приобретение навыка выражения своей мысли через движение, работа с ощущением пространства, совместное развитие двигательной и вербальной координации, развитие актерских навыков.

**Упражнение** **на проживание эмоций через тело-** Импровизация со скакалкой.

**Календарно – тематическое планирование**

1 Выполнение упражнений исходя из домашних условий.

2 Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.

3 Выполнение упражнений носит цикличный характер.

**Продвинутый уровень - 2 этап (8,9,10,11 год обучения)**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Количество учебных часов** | **Форма контроля** |
| очное | с применением ДОТ | всего | теория | практика | очное | ДОТ |
|  | 1.Теоретическая подготовка |  |  | 4 | 2 | 2 |  | Тестированиетеоретической частипрограммы |
| 2. Практическиеподготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  |  |  | 8 | 2 | 6 |  |  |
| СФП |  |  | 8 | 2 | 6 |  |  |
|  | 3.Танцевальная подготовка |  |  | 10 | 2 | 8 |  |  |
|  | Упражнения на импровизацию |  |  | 6 | 2 | 4 |  |  |
| **Итого** |  |  | **36** | **10** | **26** |  |  |

**Теоретическая подготовка**

1. История современного танца.

2. упражнения, влияющие на развитие двигательных качеств гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости, равновесия.

3.Краткая характеристика акробатических упражнений.

4.Современные танцы: перечислить стили уличных направлений.

**Практический материал**.

**Общая физическая подготовка**

1.Общеразвивающие упражнения без предметов.

2.Общеразвивающие упражнения с предметом. 3.Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

4. Упражнения на равновесие и точность движений.

5.Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

6.Упражнения для развития равновесия.

7.Упражнения на формирование правильной осанки.

8. Упражнения для укрепления положения "моста".

9.Упражнения на скорость.

10.Упражнения на выносливость.

**Специальная физическая подготовка:**

1.**Упражнения для развития силы**

- ходьба в полу-приседе, выпадами;

- приседания на двух и на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа;

**2 Упражнения для развития быстроты**

- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- бег с ускорением на месте и в движении.

- бег различных исходных положений;

- быстрое приседание и вставание.

- бег на месте с упором в стену.

- «семенящий» бег;

**3.Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц**

- пружинистые приседания в положении выпада;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

**4. Упражнения для развития силы.** (развитие силы ног, пресса, спины для использования в дальнейшем в более амплитудных упражнениях, требующих физической подготовки)

- для мышц пресса

- для развития силы ног

- для боковых мышц корпуса

- для развития силы ног

- силовой комплекс на пресс и спину

**Танцевальная** подготовка 1. Комплекс танцевальной зарядки. 2. Просмотр видео спортивно - танцевальных постановок по современному танцу. Работа над ошибками. 3.Выучить две связки в стиле хип - хоп. 4. Выучить две связки в стиле locking (Локинг) 5. Выучить две связки в стиле vogue (Вог) 6. Выучить одну связку в стиле contemporary (Контемпорари) 7. Просмотр онлайн видео - уроков по современному танцу в стиле хип - хоп, locking, vogue.

 **Упражнения на импровизацию.**

Основными задачами для упражнений этого блока являются Развитие воображения и образного мышления, приобретение навыка выражения своей мысли через движение, работа с ощущением пространства, совместное развитие двигательной и вербальной координации, развитие актерских навыков.

**Упражнение** **на проживание эмоций через тело-** Импровизация со скакалкой. Импровизация с мячом.

**Материально-техническое обеспечение**: технические средства обучения (аудио-видео), компьютерная техника и периферийное оборудование (компьютер, видеопроектор, экран)

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к методическим пособиям, видеоурокам и др. необходимым материалам. Во время самостоятельной работы обучающиеся могут пользоваться Интернетом с целью изучения дополнительного материала по учебным заданиям. Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе.

**Информационное и методическое обеспечение:** при очной форме обучения с использованием ДОТ предусмотрены следующие формы организации занятий:

•видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары и т.д.

•формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы.

•получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций

•онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии

•создание педагогом новых и использование имеющихся на образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.).

 •дидактические материалы: карточки, плакаты и др.; видео- и аудио - материалы. Приложение Viber для общения с учениками и получения выполненных заданий. Так же используетсяэлектронная почта.

**3.2.Условия реализации программы**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Маты поролоновые гимнастические | штук | 10 |
| 2 | Скамейка гимнастическая | Штук | 3 |
| 3 | Стенка гимнастическая | Штук | 3 |
| 4 | Зеркальная стенка  | Штук | 1 |
| 5 | Магнезница | Штук | 1 |
| 6 | Резиновые коврики | Штук | 20 |
| 7 | Скакалки | Штук | 20 |
| 8 | Мячи для фитнеса | Штук | 10 |
| 9 | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 10 | Компьютер | Комплект | 1 |

**3.3. Формы аттестации, подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

При **очной форме освоения** программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом.

 При освоении программы **с использованием дистанционных технологий** обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. Собеседование с родителями после каждого занятия.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

При **очной форме** освоения программы текущий контроль знаний осуществляется в процессе устного опроса, текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах взаимоконтроля, самоконтроля

При реализации программы **с использованием дистанционных технологий** текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видео информации, полученной от обучающихся, тематический и итоговой контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах беседы с обучающимся, самоконтроля.

Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности обучающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов на выступлениях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся. Критериями оценки достижений ребенка является участие на конкурсах различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача контрольно-переводных нормативов и достижения в конкурсно - соревновательной деятельности. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в  поликлинике. ***Формы подведения итогов реализации программы на этапах подготовки*** ***СОГ 1 этапа:*** Ребёнок регулярно посещает занятия в группе, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение педагога.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов), создан коллектив единомышленников. ***СОГ 2 этапа:*** Произошёл рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере), выросли показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения. ***СОГ 3 этапа:*** Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП у обучающихся, продолжился рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиям. Ребята участвуют в конкурсах и мероприятиях . В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям спортивными танцами, а также качественно освоить технику выполнения упражнений в пределах требований программы. Одним из наиболее существенных результатов занятий спортивными танцами является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Ученики должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать основные принципы движений, на которых основана техника современного танца.

**3.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

 **3.4.1. Медико-педагогический контроль.** С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии ученика обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно- тренировочного процесса. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивными танцами осуществляется врачами медицинских учреждений. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска обучающегося к тренировочным занятиям и выступлениям осуществляются текущие медицинские наблюдения. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. ***При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:***возможность по состоянию здоровья начать или продолжить учебно-тренировочные занятия, выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям. Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебно- тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для занятий, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на занятиях, заключительная часть тренировочного занятия). При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния обучающегося после занятия или выступления. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма. Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающегося. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется педагогом. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

**3.4.2. Контрольно-переводные нормативы для спортивно - оздоровительных групп.**  Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: 1. определение уровня теоретических знаний в области физической культуры и спорта. 2. определение уровня общей и специальной физической подготовленности. 3. определение технической подготовленности. 4. уровень спортивного мастерства. 5. участие на показательных выступлениях, концертах, конкурсах.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования и тестирования обучающихся. По итогам 3 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: - история развития современного спортивного танца; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - строение и функции организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания; - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях спортивными танцами.

**4.Оценочные материалы**

При реализации программы в очной форме или с использованием дистанционных технологий обучения оценивание осуществляется с использованием тестовых заданий.

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:**

**Стартовый уровень (1 год обучения)**

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории о физической культуре и спорта. (6 контрольных вопросов) | не менее 4-х правильных ответов |

**ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

**Отвечаем на вопросы в варианте с единственно правильным ответом. Данное тестирование проходит в форме беседы, рассказа, показа.**

**1. Продолжи пословицу «В здоровом теле…»**

а) Красивая осанка;
б) Умная голова;
в) **Здоровый дух**;
г) Богатырская сила

**2.** **Какую команду выполнили ребята?**



а) «Равняйсь!»
б) «Вольно!»
в) «Смирно!»
г) **«Становись!»**

**3.Выбери правильную последовательность выполнения упражнений на утренней гимнастике:**



а) Картинка 1
б) Картинка 2
в) **Картинка 3**

**4. Выбери для себя полезные продукты**



а) **Картинка 1**
б) Картинка 2
в) Картинка 3
г) **Картинка 4**
д) Картинка 5
е) **Картинка 6**

**5. Выбери для себя полезное занятие**



а) Картинка 1
б) Картинка 2
в) **Картинка 3**
г) **Картинка 4**
д) **Картинка 5**
е) Картинка 6

**6. Оденься на утреннюю оздоровительную пробежку**



а) **Картинка 1**
**б) Картинка 2**
**в) Картинка 3**г) **Картинка 4**
д) Картинка 5
е) Картинка 6

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:**

**Базовый уровень (2,3,4 год обучения)**

Таблица 11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории о физической культуры и спорта. Закаливание организма (12 контрольных вопросов) | не менее 8-ми правильных ответов |

**ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

**1.Укажи на летние олимпийские виды спорта**



**2.Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:** **а) Станок** б) Палка в) Обруч

**3.Общая закаливающая процедура:**

а) Полоскание горла

**б. Ежедневные прогулки на свежем воздухе**

в) Посещение сауны.

**4. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**5. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**6. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**7. Как называется сооружение для спортивных целей, включающее большое поле с беговыми дорожками вокруг и местами для зрителей:** а) Театр б) Цирк в) Стадион

**8) Во время учебно - тренировочного процесса по спортивным танцам не используют:** а) Штангиб) Мячив) Гири

**9) Как называют человека, который профессионально занимается обучением и подготовкой спортсменов?** а) Инструкторб) Педагогв) Тренер

**10) Чем засекают время в спорте?** а) Будильникомб) Секундомер

**11) Как называется одежда спортсменом и команды?**

**а) Костюм** б) Форма

**12. На что восходят победители соревнований?**

а) На стул б) На гору) в) На пьедестал почёта

Таблица 12

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:**

**Продвинутый уровень - 1 этап (5,6,7 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта.Теория и методика по спортивным танцам.(12 контрольных вопросов) | Не менее 8-ми правильных ответов |

**ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

**Продвинутый уровень - 1 этап (5,6,7 год обучения)**

**1) Родина олимпийских игр**

а)**Древняя Греция**
б) Древний Египет
в) США
г) Древний Китай
д) Австралия

**2) Современный танец это?** а) Танец современный, модный и актуальный для своего времени;б) Танец эстрадный, модный и актуальный для своего времени;в) танец современный, модный, но не актуальный для своего времени.

**3) В современный танец входят такие направления как :** а) Гопак, казачок;б) Джаз, модерн, брейк - данс, хип - хоп в)Яблочко, барыня, хоровод.

**4) Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**5) Результатом физической подготовки является:**

а) физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

6) **Какой способ закаливания тренирует сосуды, расположенные под кожей стоп?**

а)хождение босиком б) Хождение в тёплых носках

**7) Солнечные ванны лучше всего принимать:**

а) с 12 до 16 часов дня;

б) до 12 и после 16 часов дня;

в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г) с 10 до 14 часов.

**8) Что называется гибкостью?**

а) это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

б) это способность человека выполнять движения с минимальной амплитудой.

9) **Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

10)) Дописать правило.

Физическое качество – … .

Ответ: это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

11) … – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Ответ: Осанка.

12) … - это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом

Ответ: Самоконтроль.

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:**

**Продвинутый уровень - 2 этап (8,9,10,11 год обучения)**

Таблица 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта.Теория и методика по спортивным танцам.(12 контрольных вопросов) | Не менее 8-ми правильных ответов |

**ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

**1. Основной принцип современного танцевального искусства?**

а) Импровизация и свободная хореография б) Пластика и гимнастика; в) Техника и пластика.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

.

**3. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**4. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**5. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**6). Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**7). Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба,  совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**8).   Под физической культурой понимается:**

а) часть культуры общества и человека;

б) процесс развития физических способностей;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**9)  Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

а) координации движений;

б) техники движений;

в) быстроты реакции;

г) скоростной силы.

**10) Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

11) **К показателям физической подготовленности относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**12)Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

а)биологический возраст;

б)календарный возраст;

в )скелетный и зубной возраст.

**13) Когда отмечается Международный день танца?**

а) 30 декабря;

б)29 апреля;

в) 28 мая

**14**) **Какого современного танцевального направления не существует?** а)Тектоник б)Уличные танцыв) Грэм

**15)** **Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со слаженным развитием?**

а)прикладная

б)специальная

в) общая

г)гармоническая

**Бланк тестирования по теоретическим заданиям.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номервопроса | ответ | Номервопроса | ответ |
| 1 |  |  9 |  |
| 2 |  | 10 |  |
| 3 |  | 11 |  |
| 4 |  | 12 |  |
| 5 |  | 13 |  |
| 6 |  | 14 |  |
| 7 |  | 15 |  |
| 8 |  |  |  |

**С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности** обучающихся по спортивным танцам за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения и нормативы испытаний (тестов) Уровень Г.Т.О.

 **(таблицы 8,9,10,11,12,13,14,15)**

**Формы аттестации и оценочные материалы**

**Нормативы испытаний (тестов) ( Уровень Г Т О )**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**1. ступень**

**(возрастная группа от 5 до 8лет)**

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Испытания (тесты) |  | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронза( 8 бал.) | Серебро ( 9 бал.) | Золото (10 бал.) | Бронза( 8 бал.) | Серебро( 9 бал.) | Золото( 10 бал.) |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 2. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине(количество раз за 1 мин.) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |

**Нормативы испытаний (тестов) ( Уровень Г Т О )**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**2 . ступень**

**(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

Таблица 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Испытания (тесты) |  | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронза ( 8 бал.) | Серебро  ( 9 бал.) | Золото(10 бал.) | Бронза( 8 бал.) | Серебро ( 9 бал) | Золото (10 бал.) |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 2. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + 2 | + 4 | + 8 | + 3 | + 5 | + 11 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине(количество раз за 1 мин.) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |

**Нормативы испытаний (тестов) ( Уровень Г Т О)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**3 . ступень**

**(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

Таблица 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Испытания (тесты) |  | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронза ( 8 бал.) | Серебро ( 9 бал.) | Золото (10 бал.) | Бронза ( 8 бал.) | Серебро ( 9 бал.) | Золото (10 бал.) |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 2. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + 3 | + 5 | + 9 | + 4 | + 6 | + 13 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине(количество раз за 1 мин.) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |

**Нормативы испытаний (тестов) ( Уровень Г. Т. О )**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**4. ступень**

**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

Таблица 17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Испытания (тесты) |  | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронза( 8 бал.) | Серебро( 9 бал.) | Золото( 10 бал.) | Бронза( 8 бал.) | Серебро ( 9 бал.) | Золото(10 бал.) |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 2. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + 4 | + 6 | + 11 | + 5 | + 8 | + 15 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине(количество раз за 1 мин.) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |

**Нормативы испытаний (тестов) ( Уровень Г. Т. 0 )**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**5 ступень**

**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

Таблица 18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Испытания (тесты) |  | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронза ( 8 бал.) | Серебро ( 9 бал.) | Золото (10 бал.) | Бронза ( 8 бал.) | Серебро ( 9 бал.) | Золото (10 бал.) |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 2. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + 6 | + 8 | + 13 | + 7 | + 9 | + 16 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине(количество раз за 1 мин.) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |

**Методические указания по сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовке**

Таблица 19

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Методические указания |
| 1 | Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты. |
| 2 | Мост, держать 3 сек. | Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу.  |
| 3 | Шпагаты в трёх положениях - правой, левой, прямой (сед с предельно разведёнными ногами) | Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально.  Наклоны и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибание ног - отсутствуют. |
| 6 | Упражнение "Ласточка"(Равновесие на одной ноге, другая нога назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята | Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия |
| 7 | Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке | Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90 град. оценивается по числу поднимания ног |
| 8 | Жим на одной ноге (правой и левой) | Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов |
| 9 | Прыжки со скакалкой | Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 60 прыжков в минуту |

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)**

 Таблица 20

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
| 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 |
| Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Полная "складка".Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног | Полная "складка", но с удержанием прямых ног руками | Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками | Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты |
| Упражнение"Мост" (держать3 сек) | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град. |
| Шпагаты в трёх положениях (правой, левой, прямой) | Голени и бёдра плотно прилегают к полу | Голени и бёдра недостаточно плотно прилегают к полу | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град. | Ноги разведены на 145 град. и касаются пола лодыжками |
| Упражнение "Ласточка"(Равновесие на одной, другая нога назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек) | 20,0 | 18,0 | 16,0 | 14,0 |

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)**

Таблица 21

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
| 10 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | **3,0** |
| Поднимание ног в вис углом на гимн. ст. (кол-во раз) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Жим на одной ноге (левой и правой) кол-во раз | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Сумма баллов за все упражнения  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6.Перечень информационного обеспечения**

Литература для педагога:

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008 г.

2. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006г.

3. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г

4. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека.

5. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. Просвещение 2008- 2010гг.

6. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.

7. В. Ю. Никитин "Мастерство хореографа в современном танце"

8. Т.Ф. Коренева "Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

9. С. С. Полякова "Основы современного танца"

10. Юлия Андреева "Танцетерапия

 **Интернет - ресурсы** 1.[almanahpedagoga.ru›servisy/publik/publ…](https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=29591)(Альманах педагога. Тестирование по хореографии)

 2.[dic.academic.ru›dic.nsf/ruwiki/1165042](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1165042) (Физическая культура и спорт)

 3.[isi.sfu-kras.ru›sites…I\_SPECIALNOY\_FIZIChESKOY.pdf](http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_3_OSNOVY_OBShchEY_I_SPECIALNOY_FIZIChESKOY.pdf) (Понятие общей и специальной физической подготовки)

 4.[infourok.ru›…distancionnogo-obucheniya-v…formy…v…](https://infourok.ru/organizaciya-distancionnogo-obucheniya-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya-formy-raboty-v-usloviyah-distancionnogo-obucheniya-4593798.html)(Организация дистанционного обучения в системе дополнительного образования.

 5.[nsportal.ru›Школа›Дополнительное образование›2021/02/28/metodicheskie…](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/02/28/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov)

 6.[vse-kursy.com›read/279-uroki-tancev-onlain-dlya…](https://vse-kursy.com/read/279-uroki-tancev-onlain-dlya-nachinayuschih.html)(Уроки танцев для начинающих)

 7.[youtube.com›Hip Hop. (Уроки для начинающих](https://www.youtube.com/playlist?list=PLL0y-mcZnry5z-8jAO3fj65XXgqBjGSvN))

 8.[nsportal.ru›Школа›Дополнительное образование›…/metodicheskoe-posobie…](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/04/19/metodicheskoe-posobie-obuchenie-tehnike)(методическое пособие " Обучение технике акробатических упражнений"

9.[infourok.ru›testirovanie-po-sovremennomu-tancu…](https://infourok.ru/testirovanie-po-sovremennomu-tancu-4244074.html)(Тестирование по современному танцу)

[10.](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628611537209231-4827231151656420036-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-4084&wiz_type=vital&filmId=17582448489950703772" \t "_blank)[[nsportal.ru›Культура и искусство›…-dlya-otsenki-znaniy-po…](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628611537209231-4827231151656420036-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-4084&wiz_type=vital&filmId=17582448489950703772" \t "_blank)](https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2018/10/17/test-dlya-otsenki-znaniy-po-teme-iskusstvo-tantsa) [11.](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628611537209231-4827231151656420036-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-4084&wiz_type=vital&filmId=17582448489950703772" \t "_blank)[[almanahpedagoga.ru›servisy/publik/publ…](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628611537209231-4827231151656420036-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-4084&wiz_type=vital&filmId=17582448489950703772" \t "_blank)](https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=29591)[(Альманах педагога. Тестирование по хореографии)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628611537209231-4827231151656420036-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-4084&wiz_type=vital&filmId=17582448489950703772" \t "_blank)

[12:36](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%85%D0%B8%D0%BF%20-%20%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628612041267152-17855320438736095167-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-9449&wiz_type=vital&filmId=16535853704159395319" \t "_blank)

[5:12](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%85%D0%B8%D0%BF%20-%20%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628612041267152-17855320438736095167-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-9449&wiz_type=vital&filmId=1575273004424130184" \t "_blank)

[9:25](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%85%D0%B8%D0%BF%20-%20%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628612041267152-17855320438736095167-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-9449&wiz_type=vital&filmId=11517352288297997635" \t "_blank)

[7:24](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%85%D0%B8%D0%BF%20-%20%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1628612041267152-17855320438736095167-sas2-0782-sas-l7-balancer-8080-BAL-9449&wiz_type=vital&filmId=11397418352071527655" \t "_blank)