

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Спорт+ танец»

Для учащихся 12-18 лет

Срок реализации 1 года

**Автор-составитель:**

Андреенкова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования

Киселевский городской округ

2019г.

Содержание

[Пояснительная записка 3](#_Toc12280152)

[Учебно - тематический план 8](#_Toc12280153)

[Содержательная характеристика 9](#_Toc12280154)

[Методическое обеспечение программы 13](#_Toc12280155)

[Список литературы для педагога 15](#_Toc12280156)

[Список литературы для учащихся 17](#_Toc12280157)

[Приложение 18](#_Toc12280158)

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт+ танец»физкультурно–спортивной направленности, способствует воспитанию здорового, спортивного, активного, уверенного в себе, человека, с развитым чувством мышц своего тела и ответственности за своё здоровье.

Программа модифицированная, продвинутого уровня направлена для творческой самореализации учащихся посредством аэробных направлений спорта. В процессе освоения общеобразовательной программы у учащиеся формируется красивая фигура, чувство ритма и пластики, правильное представление о здоровом образе жизни, а также такие общечеловеческие качества как единство, самостоятельность, творчество.

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

**Новизна** программы состоит в том, что на занятиях используются различные виды аэробики, как танцевальной, так и спортивно-оздоровительной, основы современного танца, что позволяет по окончанию полного программного обучения подготовить разносторонне развитого, уверенного, с активной жизненной позицией учащегося.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в логически выстроенной системе, направленной, с одной стороны на физическое развитие учащихся, с другой стороны на формирование волевых и лидерских качеств, способствующих творческому и нравственно-этическому воспитанию, а также применение на практике полученных знаний, умений и навыков, в концертной, и соревновательной деятельности.

**Цель программы:**формирование и укрепление физического здоровья учащихся через занятия аэробикой.

Поставленная цель реализуется через решение следующих ***задач***:

* + - формировать навыки и умения, необходимые для занятий аэробикой, познакомить с историей развития аэробики;
    - укреплять здоровье и развить физические качества: силу, быстроту, ловкость, координацию, выносливость, гибкость, формировать правильную осанку;
    - формировать общую культуры учащихся, способной адаптироваться в современном обществе;
    - расширять знания об упражнениях и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
    - воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, высокие моральные, волевые и эстетические качества.

**Отличительные особенности программы**

Содержание программы способствует формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования, вплоть до перехода в навык.

Включенность в содержание программы разнообразных видов аэробики и спортивно-оздоровительных комплексов, информация о здоровом и полноценном питание, о начальных навыках массажа и самомассажа и анатомическом строение организма привлекает на занятие аэробикой не только девушек, но и юношей.

**Сроки реализации, продолжительность образовательного процесса**

Программа предназначена для учащихся 12-17 лет и рассчитана на 1 год , 216 часов

Содержание программы выстроено в соответствии с возрастными особенностями учащихся подросткового возраста. В организме подростков происходит ряд анатомо-физиологических и психологических изменений: быстро растет масса тела (от 4 до 8 кг), увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила, объем сердца увеличивается примерно на четверть, меняется состояние нервной системы. Кроме того, важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я», т.е. это представление о своем физическом облике.

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

*Специфические методы:*

1. Методы обучения двигательным действиям, т.е. практические методы:

* - обучение в целом (применяется при разучивании простейших упражнений);
* - обучение по частям (расчленение сложного технического действия на самостоятельные элементы);

2. Методы строго регламентированного упражнения:

* - равномерный (однократная работа с постоянной скоростью);
* - переменный (однократная работа с переменной скоростью);
* - интервальный (повторение одной и той же работы с указанным интервалом отдыха);
* - повторный (повторение одной и той же работы);

3. Методы частично регламентированного упражнения: игровой, соревновательный, круговой.

*Неспецифические методы:*

1. Методы использования слова - теоретические сведения, указание ошибок, оценка достаточных результатов, задание, подсчет;

2. Методы наглядного восприятия:

* - показ;
* - демонстрация (фото, графические изображения, плакаты, рисунки мелом, предметные пособия).

**Формы и режим занятий**

Занятия по программе «Движение и ритм» проводятся в режиме - 3 раза в неделю по 2 часа

Основной формой занятий является спортивная тренировка, но, учитывая психофизиологические особенности учащихся данного возраста, занятие может проходить в видесоревнования, спортивного праздника «Мисс аэробика», самотренировки – домашние самостоятельные тренировочные занятия, физический труд, игра – это такие формы занятий, которые направлены на повышение уровня тренированности, тестирование – проверка уровня физического развития.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Проверка результатов образовательной деятельности происходит в три этапа:

**I этап** – предварительное определение уровня знаний, умений и навыков в начале учебного года в форме тестирования, анкетирования, устного опроса по основным разделам программы;

**II этап**– промежуточный (тематический) контроль знаний, умений и навыков по разделам программы (опрос, карточки-задания, тестирование, зачетные занятия);

**III этап** – итоговая проверка знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися на данном этапе (проведение показательных соревнований, праздников, выступлений, участие в мероприятиях города).

***Ожидаемые результаты обучения***

По окончанию программы учащиеся

*знают:*

- что такое БАТ, польза точечного массажа, применение

- для чего необходимы силовые тренировки; - упражнения йоги;

- различия между видами аэробики, шейпинга, степ - аэробики, аэробики – йоги;

- как составить комплекс упражнений.

*умеют:*

- самостоятельно придумывать комплекс разминки;- исправлять технические ошибки при выполнении упражнений;

- подбирать музыкальное сопровождение для своего комплекса упражнений;

- выполнять упражнения шейпинга, степ - аэробики, аэробики – йоги.

*владеют:*

- навыками составления танцевальных комбинаций, упражнений в комплексе и выполнения их под музыку;

- навыками самостоятельного выполнения комплексов упражнений;

- навыками выполнения комплексов степ - аэробики на скамье.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование и показательные выступления (выполнение мини-комплекса ритмической гимнастики (лично, в парах, в тройках, группах) под музыку). Соревнование «Мисс аэробика» внутри объединения, отчётный концерт коллектива, участие в муниципальных, областных фестивалях, региональных, всероссийских и международных конкурсах

**Контроль и диагностика освоения программы** осуществляется на зачётных, контрольных занятиях, на открытых занятиях перед родителями, педагогами, на отчётном концерте в конце года, участие в районных, городских и областных конкурсах.

# Учебно - тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел. Тема | Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Введение** | **2** | **1** | **1** |
| **2** | **Основы знаний** | **2** |  |  |
| 2.1 | Точечный массаж и его значение | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Диетическое питание. Значение диетического питания в жизни спортсменов | 1 | 1 |  |
| **3** | **Разминка** | **60** |  | **60** |
| 3.1 | Комплекс разминки в среднем темпе построенный на элементах хип-хопа, джаз, модерн | 8 |  | 8 |
| 3.2 | Комплекс разминки в быстром темпе построенный на элементах хип-хопа, джаз, модерн | 10 |  | 10 |
| 3.3 | Мини-комплексы ритмической гимнастики | 16 |  | 16 |
| 3.4 | Мини-комплексы ритмической гимнастики +элемент акробатики | 12 |  | 12 |
| 3.5 | Мини-комплексы ритмической гимнастики + фигурное перестроение | 14 |  | 14 |
| **4.** | **Комплексы** | **120** |  | **120** |
| 4.1 | Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц | 14 |  | 14 |
| 4.2 | Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, в парах | 6 |  | 6 |
| 4.3 | Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, подгруппами, со скамейкой и скакалкой | 12 |  | 12 |
| 4.4 | Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, с отягощением | 16 |  | 16 |
| 4.5 | Упражнения с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей | 10 |  | 10 |
| 4.6 | Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей | 14 |  | 14 |
| 4.7 | Комплекс упражнений на растягивание мышц | 10 |  | 10 |
| 4.8 | Йога. Основные позы. Особенности музыкального сопровождения. Релаксация | 16 |  | 16 |
| 4.9 | Силовые упражнения | 14 |  | 14 |
| 4.10 | Силовые упражнения, в парах | 8 |  | 8 |
| **5** | **Аэробные виды спорта** | **32** |  | **32** |
| 5.1 | Степ – аэробика (3 класс сложности) | 10 |  | 10 |
| 5.2 | Шейпинг (3 класс сложности), 3 – й уровень сложности | 10 |  | 10 |
| 5.3 | Фитнесс (3 класс сложности) | 10 |  | 10 |
| 5.4 | Аэробные виды спорта, контроль | **2** |  | **2** |
|  | **ИТОГО:** | 216 | 3 | 213 |

# Содержательная характеристика

1. ***Введение (2ч).***

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

*Практика* Игры на сплочение, внимание учащихся и организацию коллектива. Тест: «В какой ты форме».

***2. Основы знаний (2ч).***

***2.1*** Точечный массаж и его значение.

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

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

***2.2*** Диетическое питание. Значение диетического питания в жизни спортсменов

*Теория.* Специальное, рациональное питание спортсменов, значение.

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

***3.Разминка (60ч).***

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

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

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

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

***3.3*** Мини-комплексы ритмической гимнастики.

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

***3.4*** Мини-комплексы ритмической гимнастики +элемент акробатики.

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

***3.5*** Мини-комплексы ритмической гимнастики + фигурное перестроение

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

***4. Комплексы (120ч).***

***4.1*** Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц

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

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

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

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

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

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

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

***4.5*** Упражнения с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей.

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

***4.6*** Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей

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

***4.7*** Комплекс упражнений на растягивание мышц

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

***4.8*** Йога. Основные позы. Особенности музыкального сопровождения. Релаксация

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

***4.9*** Силовые упражнения

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

***4.10***Силовые упражнения, в парах.

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

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

***5. Аэробные виды спорта (32ч).***

***5.1*** Степ – аэробика (3 класс сложности)

*Практика.* Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса степ – аэробики равномерной нагрузкой все мышцы, под музыку, 3 – ой класс сложности, темп средний.

***5.2*** Шейпинг (3 класс сложности), 3 – й уровень сложности

*Практика.*  Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса шейпинг упражнений под музыку с равномерной нагрузкой все мышцы, 3 – ой класс сложности.

***5.3*** Фитнес (3 класс сложности)

*Практика.*  Обучение, повторение, совершенствование и контрольный показ комплекса фитнес упражнений, с равномерной нагрузкой все мышцы, под музыку, 3 – ой класс сложности, темп переменный.

***5.4*** Аэробные виды спорта, контроль

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

**Условия реализации программы**

Успешная реализация дополнительной общеразвивающей программы «Движение и ритм» возможна при наличии следующего **материально - технического обеспечения:**

* спортивный зал;
* спортивное оборудование кабинета: маты, мел, скамейки, скакалки, шведская гимнастическая стенка, гимнастическая полка;
* техническое обеспечение: магнитофон, фотоаппарат, телевизор, DVD проигрыватель.

# Методическое обеспечение программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Дидактический материал** | **Информационно - методический материал** |
|  | | |
| **Введение** | Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации движений.  Фонотека аудиозаписей | Тематическая папка – «Точечный массаж и его значение»  Тематическая папка – «Диетическое питание. Значение диетического питания в жизни спортсменов» |
| **Разминка** | Комплекс разминки в среднем темпе  Комплекс разминки в быстром темпе  Мини-комплексы ритмической гимнастики  Мини-комплексы ритмической гимнастики +элемент акробатики  Мини-комплексы ритмической гимнастики + фигурное перестроение  Фонотека аудиозаписей | Разработки праздников: «Мисс аэробика».  «Правильное питание – залог здоровья». |
| **Комплексы** | Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц  Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, в парах  Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, подгруппами, со скамейкой и скакалкой  Комплекс с равномерной нагрузкой на все группы мышц, с отягощением  Упражнения с основной нагрузкой на мышцы верхних конечностей  Комплекс упражнений с основной нагрузкой на мышцы нижних конечностей  Комплекс упражнений на растягивание мышц  Йога. Основные позы. Особенности музыкального сопровождения. Релаксация  Силовые упражнения.  Силовые упражнения, в парах.  Фонотека аудиозаписей | Таблицы:  - Номограмма для определения конституции тела.  - Расхода энергии при занятии аэробными видами спорта. |
| **Аэробные виды спорта** | Контрольно-диагностические материалы «Аэробные виды спорта»  Фонотека аудиозаписей | Видеоматериал – «Степ – аэробика (3 класс сложности)  Видеоматериал – «Шейпинг (3 класс сложности), 3 – й уровень сложности  Видеоматериал – «Фитнесс (3 класс сложности) |

# Список литературы для педагога

1. Веденеева И. Будь молодой и грациозной [Текст]: Москва, Молодая гвардия 2009г.
2. Воскресенская В.М. Энциклопедия для девочек, [Текст]: 2-е издание, М.: МПБ «Респекс», 2009 г., 528 с.
3. Горцев Г. «Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг» [Текст]: / Ростов-на Дону «Феникс» 2009 г.
4. Ж-л «SHAPE» Упражнение №1 [Текст] /специальный выпуск/, 2010 г., 100 с.
5. Ж-л «Массовик - затейник», [Текст]/ Новосибирск: ООО «АБЗАЦ-К», 2010 г, 248 с.
6. Иваницкий В.Н.. Массаж восточный и европейский [Текст]: учеб, пособие / М.: «Феникс». 2009 г., 204 с.
7. Иванова О.А. Формула красоты [Текст] / М.: «…», 2009 г., 74 с.
8. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физкультуре [Текст]: / Москва «ВАКО»-2009г.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры» [Текст]: учеб, пособие / «Дрофа» Москва 2011г.
10. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия, [Текст]: учеб, пособие / 2-е изд., М.: «Физкультура и спорт», 2010г., 288 с.
11. Ротерс Т.Т., Музыкально–ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст]: учебное пособие для педучилищ. М.: «Просвещение», 2009 г., С. 3-92
12. Сборник методических рекомендаций в помощь педагогу дополнительного образования [Текст]: учеб, пособие / Кемерово, 2006г.
13. Смирнова Н.Г., Бочкарева Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях [Текст]: учеб, пособие / Учебно-методическое пособие. Кемерово, 2009г.
14. Харвест М. Игры в школе [Текст]: М.: «АСТ», 2010 г., 16-84 с.
15. Харвест М. Йога пять минут в день, и вы в отличной форме [Текст]: учеб, пособие / М.: «РИПОЛ Классик», 2009 г., 61
16. Шипилина И.А., Аэробика [Текст]: учеб, пособие / Ростов-на-Дону, «Феникс» - 2009г.
17. Эйтвик Г., Бриза О. Фигура мирового стандарта [Текст]: М.: «АСТ», 2010 г., 143 с.
18. Яных Е.Л., Захаркина В.А. [Текст]: учеб, пособие / Степ – аэробика АСТ-сталкер-2006г.

# Список литературы для учащихся

1. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А., Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 1993. - № 1. - С.42-43.
2. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001
3. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах.
4. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения  оздоровительных занятий. - М.: Терра-Спорт, 2001
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т., 2002.

# Приложение

**Тезаурус**

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

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

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

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

5.**Йога –** это сочетание работы физическойи духовной.

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

7.**Падманаса –** поза лотоса.

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

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

10.**Сидхасана –** совершенная поза.

11.**Сукхасана –** удобная поза.

Приложение № 2

**Вводный контроль знаний, умений и навыков по спортивной аэробике учащихся**

***1. Тестирование***

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

Серия тестов**, – «В КАКОЙ ТЫ ФОРМЕ»** (см. вводный контроль

1 – й год обучения), третий уровень сложности.

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

***3. Устный опрос***

1. Как расшифровывается термин БАТ? (биологически активная точка)

2. Каков суточный рацион ккал полезен для растущего организма, ведущего активный образ жизни? (2800 – 3200)

3. Сколько граммов фруктов необходимо принимать в пищу в день?(400гр.)

4. Сколько раз в день необходимо питаться? (3 раза, а растущему организму 4 – 5раз)

5.Как вы понимаете фразу сбалансированное питание?

6.Перечислите основные правила техники безопасности на занятиях по спортивной аэробике?

**Итоговый контроль знаний, умений и навыков по спортивной аэробике учащихся**

***1. Тестирование***

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

Серия тестов**, – «В КАКОЙ ТЫ ФОРМЕ»** (см. вводный контроль

1 – й год обучения), третий уровень сложности.

***2. Работа по карточкам с заданием***

***Варианты отжимания в упоре лежа спереди и сбоку***

***Карточка №1***

1 – в упоре на коленях, голени на полу;

2 – опираясь о колено;

3 – в упоре присев (с согнутыми ногами);

4 – ноги врозь.

***Карточка №2***

1 – сидя в шпагате;

2 – ноги вместе;

3 – с опорой руками на гимнастическую скамейку;

4 – с опорой ногами на гимнастическую скамейку;

5 – отводя одну ногу назад.

***Карточка №3***

1 – ноги в линии (правой, левой);

2 – сгибая одну ногу вперед и в сторону;

3 – ноги скрестно (правой, левой);

4 – отжимание с широко разведенными руками или перенося массу тела с одной руки на другую (рука разгибается в конце движения).

***Карточка №4***

1 – круги плечевым поясом в переднее-заднем направлении, сгибая и разгибая руки;

2 – упор лежа, сгибая руки, передвижение приставными шагами в упор лежа;

3 – руки скрестно;

4 – из упора на гимнастической скамейке, поочередно переставляя руки, перейти в упор лежа на полу, а затем в обратном порядке перейти в упор на гимнастическую скамейку.

***Карточка №5***

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

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

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

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

***Карточка №6***

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

2 – удерживая одной рукой другую руку за запястье;

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

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

***Варианты отжимания в седее и упоре сзади***

***Карточка №1***

1 – в седее углом ноги врозь;

2 – в седе углом;

3 – в упоре лежа сзади согнув ноги;

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

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

***Карточка №2***

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

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

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

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

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

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