

Министерство образования и науки Самарской области  
Отраденское управление образование и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный  
В.И. Ваничкина  
2020 г.

Модульная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности.

**«В МИРЕ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Ионова Наталья Николаевна, тренер-преподаватель  
Ионов Кирилл Александрович, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «В мире спортивных танцев» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
  - Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
  - Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
  - Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
  - «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Целью** модульной программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие **задачи:**

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль №1 «Гимнастика».

Модуль №2 «Танцевальные элементы и особенности ритма».

Модуль №3 «Спортивные (бальные) танцы».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений соревнований.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 6-18 лет.

Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

**Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 126 часов: - 42 часа отводится на модуль «Гимнастика», 42 часа отводится на модуль «Танцевальные элементы и особенности ритма», 42 часа отводится на модуль «Спортивные (бальные) танцы» Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

## **1.4. Содержание программы**

### **Модуль № 1 «Гимнастика»**

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Занятия гимнастикой способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают движениям красоту, грациозность, точность. Гимнастика обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как ловкость. Быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

*Цель модуля:* развить координационные способности, гибкость, силовые способности, выносливость.

*Задачи:*

1. Обучить технике акробатических упражнений;
2. Обучить ОРУ с инвентарём;
3. Обучить ОРУ на развитие гибкости.
4. Обучить ОРУ на развитие выносливости.

5.Обучить ОРУ на развитие силовых способностей.

*Ребенок должен знать:*

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Технику выполнения акробатических упражнений.

*Ребенок должен уметь:*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 - 3 кг, гантели до 100 г, утяжелители), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, утяжелители); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*Развитие выносливости:* исполнение танцевальных элементов (композиций и связок) в ускоренном темпе и с увеличением длительности звучащей мелодии (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха).

**Модуль № 2. «Танцевальные элементы и особенности ритма»**

*Цель модуля:* Заинтересовать, приобщить детей к миру танца.

**Задачи:**

### *Образовательные:*

Научить правильному исполнению элементов танца, техническим приемам их правильного исполнения. Дать элементарные сведения о видах и формах хореографии, основных композиционных фигур и движений. Учить направлять усилия в правильную мышечную работу. Познакомить с основами этикета (основными правилами поведения на сцене, на соревнованиях и в хореографическом классе). Познакомить со сценической практикой.

### *Воспитательные:*

Воспитывать трудолюбие, доброжелательность через приобщение к искусству хореографии. Способствовать формированию самодисциплины.

### *Развивающие:*

Формировать начальные навыки координации движений. Способствовать физическому развитию (снятие мышечного зажима, формирование правильной осанки, укрепление мышц, развитие подвижности суставов). Формировать умения ориентироваться в пространстве. Формировать эмоционально – эстетическое восприятие музыкального материала (элементы артистичности). Развивать произвольное внимание, память.

Танцевально – ритмическая разминка включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Танцевальные рисунки. Перемещение, перестроения, фиксируя всевозможные танцевальные фигуры и формы их передвижения по сцене. Круги, эллипсы, параллельные линии, диагонали, квадраты, треугольники, спирали – все это используется в танцевальном рисунке, как одним, так и группой исполнителей.

## **Модуль №2. «Спортивные (бальные) танцы»**

Цель модуля: Обучение основам спортивного танца.

Задачи:

1.Овладение знаниями в области бальной хореографии: история, терминология, техника исполнения, основы бального этикета.

2.Развитие танцевальных способностей: навыки танцевальных движений, музыкальность, ритм, осанка.

3. Знакомство с основными фигурами европейской программы танцев (медленный вальс, квикстеп) и с основными фигурами латино - американской программы танцев ( самба, ча-ча-ча).

## 1.5. Структура и содержание программы

### Учебный план

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	<b>Модуль «Гимнастика»</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>		
1.1	<i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	8	2	6	Учебно-тренировочное упражнение	Выполнение упражнений
1.2	<i>Развитие координации движений:</i> ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.3	<i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

1.4	<i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 - 3 кг, гантели до 100 г, утяжелители), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, утяжелители); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.5	<i>Развитие выносливости:</i> исполнение танцевальных элементов (композиций и связок) в ускоренном темпе и с увеличением длительности звучащей мелодии (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха).	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
2	<b>Модуль №2 «Танцевальные элементы и особенности ритма»</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>32</b>		
2.1	Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений. Правильное дыхание при выполнении упражнений и танцев)		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	Ритмика (ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Развитие музыкальности: формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие умения ориентироваться в музыке, определять ее характер, метроритм, строение, согласовывать музыку с движением).		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	Танцевальные движения (обогащать детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Научить составлять комбинации из		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	движений.)					
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	<b>Модуль № 3 «Спортивные (бальные) танцы»</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>		
3.1	1Детские бальные танцы ( «давайте танцевать», «вару-вару». «полька». Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев : музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об Ансамбле)		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.2	Танцы европейской программы (медленный вальс, квикстеп) Разучивание танцевальной стойки. Разучивание основных фигур медленного вальса ( правый поворот, левый поворот, перемена). Разучивание основных фигур квикстепа ( правый поворот, шоссе).		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.3	Танцы латино -американской программы (самба, чачача). Разучивание танцевальной стойки, позиции стоп. Разучивание основных фигур танца самба ( основной шаг вперед-назад, виск, стационарный самба ход). Разучивание основных фигур танца чачача ( шоссе, тайм степ, ньюорк, поворот).		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>22</b>	<b>104</b>		

### Содержание учебного плана:

#### 1. Модуль №1 «Гимнастика» (42 часа).

1.1*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

1.2 *Развитие координации движений*: ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

1.3 *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

1.4 *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 - 3 кг, гантели до 100 г, утяжелители), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, утяжелители); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

1.5 *Развитие выносливости*: исполнение танцевальных элементов (композиций и связок) в ускоренном темпе и с увеличением длительности звучащей мелодии (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха).

1.6 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

## **2. Модуль №2 «Танцевальные элементы и особенности ритма» (42 часа)**

2.1 Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений. Правильное дыхание при выполнении упражнений и танцев)

2.2. Ритмика (ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

Развитие музыкальности: формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие умения ориентироваться в музыке, определять ее характер, метроритм, строение, согласовывать музыку с движением).

2.3. Танцевальные движения (обогащать детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Научить составлять комбинации из движений.)

2.4 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

### 3. Модуль № 3 «Спортивные (бальные) танцы»

3.1 Детские бальные танцы («давайте танцевать», «вару-вару», «полька». Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об Ансамбле)

3.2 Танцы европейской программы (медленный вальс, квикстеп)

3.3 Танцы латино-американской программы (самба, ча-ча-ча)

3.4 Итоговое занятие. Сдача нормативов. (2ч)

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	число	Форма занятия	Количество часов			Тема занятия	Форма контроля
				теория	практика	все го		
<b>1. Модуль «Гимнастика»</b>								
1			Беседа	1		1	Вводное занятие.	Опрос
2-21			УТЗ	3	14	17	<i>1 Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на	Выполнение упражнений

						<p>месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;</p> <p>комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.</p>	
22-32			УТЗ	3	8	11	<p><i>Развитие координации движений:</i> ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); комплексы упражнений на координацию с асимметрическим и и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с</p>	<p>Выполнение упражнений</p>

							<p>фиксацией положения);  упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;  упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.</p>	
33-39			УТЗ	3	8	11	<p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 - 3 кг, гантели до 100 г, утяжелители), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, утяжелители);</p>	Выполнение упражнений

							<p>комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> исполнение танцевальных элементов (композиций и связок) в ускоренном темпе и с увеличением длительности звучащей мелодии (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха).</p>	
40-42			тестирование		2	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов
			итого			42		
<b>Модуль «Танцевальные элементы и особенности ритма»</b>								
1			Беседа	1		1	Вводное занятие	опрос
2-21			УТЗ	1	10	11	Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального танца.	Выполнение упражнений

							Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений. Правильное дыхание при выполнении упражнений и танцев)	
22-32			УТЗ	2	10	12	Ритмика (ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Развитие музыкальности: формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие умения ориентироваться в музыке, определять ее характер, метроритм, строение, согласовывать музыку с движением).	Выполнение упражнений
33-			УТЗ	2	14	16	. Танцевальные	Выпол

40							движения (обогащать детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Научить составлять комбинации из движений.)	нение упражнений
41-42			тестирование		2	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов
			итого	6	36	42		
<b>Модуль «Спортивные (бальные) танцы»</b>								
1			Беседа	1		1	Вводное занятие. Знакомство с танцевальной азбукой(постановка корпуса, позиции рук и ног. Скоординированные движения рук и ног. Боковые шаги. Упражнения на координацию движения).	Опрос
2-9			УТЗ	1	5	6	Танцевальные шаги (танцевальные шаги в образах - зайчик, лисичка, медведь. Простой танцевальный шаг, переменный, подскоки, галоп боковой).Направление движения в	Выполнение изученных движений

							<p>танце (Движение по кругу. Обозначение линии танца. Постановка корпуса лицом в центр, спиной в центр. Отработка смены направления во время движения по линии танца. Движение по линии танца на носках, каблуках, поднимая колени. Ход лицом и спиной по линии танца)</p> <p>Музыкальные игры ( игры на развитие музыкального слуха, творческого воображения, фантазии, умения импровизировать – музыкальные змейки, лавата, паровозики, замри) Детские танцы.»Вару-вару», «Давайте познакомимся», «Полька».</p> <p>Отработка приглашения к танцу. Танец парами по линии танца с приглашением и поклоном.</p>	
10-17			УТЗ	1	5	6	Конкурсные танцы - общие	Выполнение

							<p>понятия, музыкальный размер. Основы европейских танцев. Прослушивание музыки, хлопки в ритм. Основные подготовительные движения медленного вальса.</p>	изученных движений
18-25			УТЗ	1	8	9	<p>Основы европейских танцев. Медленный вальс-английский вальс. Движение стопы- подъемы, колени- опускания. Движение – качели вперед- назад и в сторону. Движение – «перемены»- правая, левая.</p>	Выполнение изученных движений
26-33			УТЗ	1	8	9	<p>Основы европейских танцев. Квикстеп- быстрый фокстрот. Движение стопы- подъемы, колени- опускания. Движение – качели вперед- назад и в сторону. Движение – «шоссе».</p>	Выполнение изученных движений
34-41			УТЗ	1	8	9	<p>Основы латиноамериканс</p>	Выполнение

							ких танцев. Самба- бразильские ритмы. ЧаЧаЧа- кубинские маракасы. Постановка корпуса в паре. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Подготовка к основным шагам. Самба- пружинка, баунс, основной шаг вперед. ЧаЧаЧа- боковое шоссэ вправо и влево.	изучен ных движен ий
42			Тестиро вание		2	2	Итоговое занятие	Сдача нормат ивов
			Итого	6	36	42		
			итого			12 6		

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

№п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Музыкальная аппаратура	1
2	Гимнастическая скамья	4
3	обручи	15
4	скакалки	15
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Фитнес-резинка	15
8	Палка гимнастическая	15
9	Хореографический станок	5x2м

### **Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

### **2.3 Формы аттестации**

## Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

**Текущий** - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

**Промежуточный** - выполнение упражнений.

**Итоговый** – сдача нормативов.

## 2.4 Оценочные материалы Контрольные нормативы

№п\п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3х10(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	Или бег на 30м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1км(мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол.раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол.раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол.попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	6	6	7	6	6	7

## 2.5. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования – отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко

используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод- выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод- специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.