

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Чучковская средняя школа»

«Рассмотрено»


Педагогическим советом  
МОУ «Чучковская СШ»  
Протокол от 06.07.2023 №11

«Согласовано»

Заместитель директора по  
методической работе

 Фролова Н.Ф.

«Утверждено»

Директор  
МОУ «Чучковская СШ»  
 Лексикова Т.Д./  
Приказ от 10.08.2023 №166



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивные танцы»

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст детей:** 7-11 лет

**Общее количество часов по плану:** 34 часа

**Количество часов в неделю:** 1 час.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы –** стартовый

**Составитель:** Чекалина Ольга Юрьевна, педагог дополнительного образования

р.п.Чучково

2023-2024 учебный год.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» (далее программа) разработана на основе нормативно-правовой базы:

- [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#);
- [СанПиН 2.4.4.3172-14](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные [постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41](#);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная [распоряжением Правительства от 04.09.2014 № 1726-р](#);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный [приказом - Минпросвещения РФ от 27.07.2023 №629](#).

### **1.1. Направленность.**

Программа "Спортивные танцы", спортивно-оздоровительной направленности. Она способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладеть осознанными двигательными действиями.

### **1.2. Новизна программы.**

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

### **1.3. Актуальность программы.**

В последнее время приоритетным направлением образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

На современном этапе развития система физкультурного образования детей младшего возраста требует инновационных изменений.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия младших школьников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять

всевозможным заболеваниями.

Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей являются спортивные танцы, которые являются сегодня одним из лидеров мирового спортивного движения.

Актуальность использования занятий спортивными танцами в следующем:

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».

2. Спортивные танцы развивают двигательную подготовленность детей младших школьников и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

С целью расширения двигательного режима младших школьников, повышения функциональных возможностей детского организма, развития творческих проявлений детей, а также для удовлетворения запроса родителей на дополнительную образовательную услугу по физическому воспитанию в муниципальном общеобразовательном учреждении «Чучковская средняя школа» организована секция, в основе которой лежит дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные танцы».

#### **1.4. Педагогическая целесообразность программы.**

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У младших школьников развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

*1.5. Цель программы* - мотивация детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни посредством овладения основами спортивных танцев, содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

#### **1.6. Задачи:**

*Основные задачи* - обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями, использовать их в качестве средств укрепления здоровья; совершенствовать функциональные возможности организма; развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.

*Оздоровительные задачи* - содействовать укреплению и сохранению здоровья детей, нормального физического и психического развития; укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени); формировать ценностное отношение к своему здоровью.

*Образовательные задачи* - формировать технику выполнения упражнений, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений; формировать умение согласовывать свои движения с музыкой; развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания; развивать индивидуальные способности.

*Воспитательные задачи* - воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей; развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.

### **1.7. Отличительные особенности программы.**

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, стретчинга, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, шейпинга, релаксирующей гимнастики), а так же с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала младших школьников. Обучающиеся находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

### **1.8. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**

Программа предложена для реализации педагогом дополнительного образования с детьми младшего школьного возраста - с 7 до 11 лет.

**1.9. Сроки реализации программы (продолжительность, этапы)** Реализация программы осуществляется в течение одного года .

**1.10. Формы и режим занятий.**

Основной формой организации занятий являются групповые тренировки с использованием различного оборудования. На занятиях предусмотрена работа в

малых группах, парах, тройках и индивидуальная работа. В процессе работы также используются: игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-соревнования, пантомимы-сочинения, творческие отчеты, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях, в соревнованиях и отчетных концертах.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 40 минут, в зависимости от возраста детей.

### **1.11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Программа предусматривает формирование у детей знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Дети должны знать и понимать:

- правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии; визуальные и голосовые команды педагога;
- основные понятия музыкальной грамоты (характер, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто, сильная доля, фраза); особенности содержания современных направлений фитнеса.

*Навыки.*

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
- прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме для первого года обучения с 1 по 4 ступень;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями на концертах.

**Способы проверки результатов обучения:**

- постоянный визуальный контроль (в любом виде деятельности),
- тесты-практикумы - проводятся после обучения новым движениям (см. приложение №1),
- участие в соревнованиях - 2-3 раза в год.

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивными танцами детей и своевременного выявления недостатков в их подготовке тестирование занимающихся проводится:

- начальное тестирование - сентябрь;
- итоговое тестирование - май;
- тесты - практикумы - в течение всего периода обучения, включаются в комплексы занятий.

### **1.12. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы»:**

- выступления детей на массовых праздниках в школе, районе;
- «Дни открытых дверей» для родителей;
- размещение информации на сайте школы;
- фотовыставки;
- демонстрация работы для педагогов поселка.

**Формы организации занятий:**

- фронтальная - работа со всей группой
- в малых группах - работа в парах, тройках;

**2.Содержание.**

| № п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |          |           | Формы контроля/ аттестации                                                    |
|-------|-------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
|       |                         | Всего            | Теория   | Практика  |                                                                               |
| 1.    | Вводное занятие         | 1                | 1        | -         | Контрольное тестирование (выявление уровня физической подготовки (начальный)) |
| 2.    | Пластическая гимнастика | 9                | -        | 9         | Конкурсы, соревнования                                                        |
| 3.    | Танцевальные элементы   | 6                | -        | 6         | Конкурсы, соревнования                                                        |
| 4.    | Аэробика                | 9                | -        | 9         | Конкурсы, соревнования                                                        |
| 5.    | Танцевальные движения   | 9                | -        | 9         | Конкурсы, соревнования                                                        |
|       | <b>ИТОГО</b>            | <b>34</b>        | <b>1</b> | <b>33</b> |                                                                               |

*Общая структура и методика проведения занятий.*

Занятия строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов классической аэробики и делятся на три основных части:

*Подготовительная часть занятия* - вводит детей в работу и подготавливает к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. В содержание входят строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, лёгкий бег, прыжки на месте и в продвижении, приставные шаги, марш на месте, полуприседания, упражнения ритмической гимнастики, дыхательные упражнения, стретчинг с маленькой амплитудой движений.

*Основная часть занятия* - задача основной части занятия - овладение специальными навыками, которые содействуют освоению спортивных танцев. В эту часть входят упражнения всех степеней интенсивности, с большей амплитудой - подъем коленей, подскоки, бег, прыжки, танцевально-ритмические движения с работой крупных мышц, сюжетно-ролевые упражнения; упражнения фитбол-гимнастики, шейпинга, детской йоги.

**Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема урока.                                                                         | Место проведения                 | Форма контроля                                                                |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Сентябрь |       |                          |               |              | Организационный урок.<br>Введение.<br>Инструктаж по технике безопасности.           | Актальный зал,<br>спортивный зал | Контрольное тестирование (выявление уровня физической подготовки (начальный)) |
| 2     |          |       |                          |               |              | Основные танцевальные правила.<br>Приветствие.<br>Постановка корпуса.               | Актальный зал,<br>спортивный зал |                                                                               |
| 3     |          |       |                          |               |              | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)..            | Актальный зал,<br>спортивный зал |                                                                               |
| 4     |          |       |                          |               |              | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.                            | Актальный зал,<br>спортивный зал |                                                                               |
| 5     |          |       |                          |               |              | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.<br>Повороты и наклоны корпуса. | Актальный зал,<br>спортивный зал |                                                                               |
| 6     |          |       |                          |               |              | Простейшие танцевальные элементы.<br>Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад,      | Актальный зал,<br>спортивный зал |                                                                               |

|    |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                |  |
|----|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
|    |  |  |  |  |  | галопа.                                                                          |                                |  |
| 7  |  |  |  |  |  | Ритмическая схема.<br>Ритмическая игра.                                          | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 8  |  |  |  |  |  | Этюдная работа.<br>Игры. Понятие пантомима.                                      | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 9  |  |  |  |  |  | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.          | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 10 |  |  |  |  |  | Упражнения для развития плавности и мягкости движений.<br>Пластичная гимнастика. | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 11 |  |  |  |  |  | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.                                      | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 12 |  |  |  |  |  | Танцевальный элемент «Марш», «4 шага», «крест», «захлест».                       | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 13 |  |  |  |  |  | Простейшие фигуры в танцах.<br>Разучивание танца в паре.                         | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 14 |  |  |  |  |  | Танец с использованием «степа».<br>Упражнения на силовую подготовку.             | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |



|    |  |  |  |  |  |                                                                       |                               |  |
|----|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
| 15 |  |  |  |  |  | Танец с использованием «степа». Упражнения на силовую подготовку.     | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 16 |  |  |  |  |  | Ритмические упражнения «Притопы», «Перепляс».                         | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 17 |  |  |  |  |  | Аэробика с использованием «степов»                                    | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 18 |  |  |  |  |  | Соединение танцевальных упражнений.                                   | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 19 |  |  |  |  |  | Соединение танцевальных упражнений.                                   | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 20 |  |  |  |  |  | Аэробика. Упражнения на силовую подготовку.                           | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 21 |  |  |  |  |  | Аэробика. Упражнения на силовую подготовку.                           | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 22 |  |  |  |  |  | Упражнения на расслабление мышц.                                      | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 23 |  |  |  |  |  | Игровые двигательные упражнения с предметами.                         | Актальный зал, спортивный зал |  |
| 24 |  |  |  |  |  | Аэробика. Соединение движений на 32 счета. Упражнение на координацию. | Актальный зал, спортивный зал |  |

|    |  |  |  |  |                                                                                                                                              |                                |  |
|----|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| 25 |  |  |  |  | Работа у станка.<br>Упражнения на осанку: на полу, вращения головой, упражнения для плеч, для рук, наклоны, вращения туловища, растяжка ног. | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 26 |  |  |  |  | Музыкальные игры:<br>«танцующие звери»,<br>«мультяшки»,<br>«мяч соседу».                                                                     | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 27 |  |  |  |  | Разминка.<br>Подготовка к мероприятию.<br>Репетиция танцев включенных в концерт.                                                             | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 28 |  |  |  |  | Разминка.<br>Постановка рук и ног в танце.<br>Движение в образе: «Девочка и мячик».                                                          | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 29 |  |  |  |  | Портретная гимнастика:<br>упражнения для стопы,<br>вытянутость носочков.<br>Постановка танца,<br>соединение выученных упражнений.            | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |
| 30 |  |  |  |  | Разминка.<br>Разучивание мужской и женской партии «Поклон», «Ковырялочка» вперед и назад...                                                  | Актовый зал,<br>спортивный зал |  |

|     |  |  |  |  |  |                                                                                                                    |                             |  |
|-----|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| 31  |  |  |  |  |  | Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Постановка корпуса. Повторение танца «Современный Хай Фай» | Актовый зал, спортивный зал |  |
| 32  |  |  |  |  |  | Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений.                                                    | Актовый зал, спортивный зал |  |
| 33  |  |  |  |  |  | Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук».                  | Актовый зал, спортивный зал |  |
| 34. |  |  |  |  |  | Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног.                                                                        | Актовый зал, спортивный зал |  |

### III Организационно-педагогические условия.

**Условия набора детей:** в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании заявления родителей. Набор детей в группу обучения проводится в августе-сентябре. Наполняемость учебной группы - 15 человек.

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы, имеет первую квалификационную категорию.

**Материально-технические условия.**

Помещение: спортивный зал, спортивная площадка, обустроенная спортивным инвентарем.

Учебно-лабораторное оборудование: интерактивная доска, принтер, компьютер, ноутбуки

**Учебно-методические условия.**

**Методическое обеспечение программы.**

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения,

направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о спортивных танцах как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Занятия проводятся в форме практических занятий, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий фитнес-аэробикой, с различным оборудованием. Широко используется показ спиной к занимающимся. Также используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. При этом осуществляется визуальный контроль детей, что, кроме правильности обучения, обеспечивает ещё и безопасность на занятиях.

*Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.*

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению;
- методы разучивания аэробной части урока: фристайл, от головы к хвосту, метод сложения (пирамиды), блок-метод;
- метод усложнения - постепенная подача материала от простого к сложному; разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей;
- для лучшего усвоения нового материала соблюдаются принципы: постепенность, повторяемость, систематичность;
- отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения, но для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений используется метод чередования нагрузки;
- темп музыкального сопровождения определяет темп движения;
- при обучении используются звуковые ориентиры (счет, хлопки);
- моторная плотность уроков составляет около 100%.

## **Используемая литература**

### *Основная*

1. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
2. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика». М.,2009.
3. Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика. Базовые комплексы».- Ростов: Феникс, 2005.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003

*Дополнительная*

1. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике» И. «Физкультура и спорт», 1982г.
2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
3. Люси Бурбо. «Фитбол. 10 минут в день». М.: Феникс, 2005.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
  
5. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М: 1999г.
6. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» М.,Л., 2001 г.