



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: sch180@mail.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ  
ЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 180  
"ПОЛИФОРУМ"

Подписано цифровой  
подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО  
Е УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №  
180 "ПОЛИФОРУМ"  
Дата: 2023.08.30 10:20:19  
+05'00'

Утверждено  
приказом № 421 от 10.07.2023г.

директор МАОУ лицей №180

\_\_\_\_\_ А.В. Крылов  
вступает в силу с 01.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»  
для детей 7-11 лет**

Направленность программы: **художественная**

Срок реализации: **3 года**

Разработчик: Горохова Татьяна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2023 год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Спортивные танцы» разработана для системы дополнительного образования и направлена на развитие двигательных качеств, эстетического вкуса обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ лицей №180.

Основная цель программы - развитие личности ребенка через развитие его физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками.

Для достижения намеченной цели необходимо решить следующие задачи:

- тренировка и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- развитие мышечной системы;
- развитие гибкости, координации движений;
- формирование правильной осанки, стройной фигуры;
- общее оздоровление организма
- развитие чувства ритма и музыкальности.

Данная программа опирается на основные положения теории и методики физического воспитания. В ней использованы методические пособия по оздоровительной аэробике и ритмической гимнастике.

Особенностью работы фитнес-студии «Грация» в школе является привлечение наибольшего числа детей независимо от уровня физического развития.

Содержание и формы построения занятий разного возраста и уровня физического развития могут быть различными.

Программа рассчитана на 3 года. Возраст обучающихся - 7-11 лет. Первый год обучения – 33 часа, второй и третий – по 33 часа за учебный год. Общее количество часов за три года составляет 297 часов.

Основная форма занятий – занятие-практикум. На каждом занятии дети получают теоретические знания, приобретают практические умения и навыки.

Теоретические знания - через рассказ, объяснение, показ.

Практические умения и навыки - выполняя упражнение под руководством преподавателя.

Основная форма обучения - групповая.

При подготовке показательных выступлений необходимо проводить индивидуальные занятия и общие репетиции.

Текущий контроль осуществляется путем наблюдения за правильностью выполнения упражнений и базовых элементов.

Уровень физической подготовки определяется путем тестирования в начале и в конце учебного года.

Интересной формой итогового контроля могут служить показательные выступления на концертах и спортивных праздниках.

### **Планирование материала и нагрузки**

Осуществляется в соответствии с общеметодическими принципами теории физического воспитания:

- доступность;
- учет индивидуальных особенностей;
- принцип постепенности повышения нагрузки.

### **Доступность.**

Детям обычно приносят удовольствие те упражнения, которые они умеют делать, как бы просты или своеобразны они не были. Поэтому мы пойдем по традиционному пути «от простого к сложному».

### **Учет индивидуальных особенностей.**

Младший школьный возраст - 7-9 лет. У детей младшего школьного возраста идет интенсивный процесс развития костно-мышечной системы, что является хорошей предпосылкой для овладения различными по сложности движениями. Эластичность мышц позволяет достичь высоких результатов в развитии гибкости.

Однако развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем отстает от развития двигательного аппарата. Это учитывается при определении нагрузки на занятиях.

Характерной особенностью этого возраста является также малая устойчивость внимания, эмоциональный характер реакций, большая утомляемость нервной системы. Поэтому на занятиях необходима частая смена деятельности, использование различных игровых приемов.

Средний школьный возраст – 10-11 лет совпадает с периодом полового созревания и характеризуется увеличением средних годовых прибавок роста и веса тела. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных путей, кровеносных сосудов. Вследствие этого, а также под воздействием гормонов желез внутренней секреции, движения подростков становятся менее точными и координированными, нарушается осанка. Особенно это заметно у быстрорастущих детей.

При развитии гибкости необходимо учитывать, что тоническое сопротивление мышц растягиванию после 10 лет значительно увеличивается.

Двигательная функция наиболее интенсивно развивается у детей 11 лет, поэтому они способны овладевать довольно сложными по координации упражнениями.

В старшем школьном возрасте физическая работоспособность повышается. Постепенно замедляется рост в длину, деятельность сердечно-сосудистой системы и нервной систем становится более уравновешенной. Девушки старшего школьного возраста значительно прибавляют в весе.

Сила мышц отстает в развитии, ее нужно систематически развивать. Особое внимание следует уделять укреплению мышц брюшного пресса, т.к. они соединяются с внутренними половыми органами и мышцами тазового дна. Наряду с точными движениями отдельными частями тела необходимо применять мягкие пластичные движения.

**Принцип постепенности повышения нагрузки,** учитывающий физическую подготовленность занимающихся и возможную для них нагрузку в различные периоды занятий. Необходимо также чередование нагрузок, т.е. сочетание выполнения трудного с последующим легким.

Программа каждого года обучения состоит из трех модулей.

**Модуль 1-** «Азбука движений».

Задачи:

- проверка физической подготовленности;
- сообщение основных гигиенических знаний;
- обучение простейшим навыкам самоконтроля;

обучение общим основам движений и подготовка к овладению более сложным двигательным навыкам;  
воспитание привычки к систематическим занятиям.

### **Модуль 2 – «Гимнастика и танец».**

Задачи:

воспитание основных физических качеств;  
соединение отдельных упражнений в композицию в соответствии с музыкальным сопровождением;  
увеличение физической нагрузки путем увеличения количества повторений упражнения и темпа упражнения;  
овладение новыми двигательными навыками (усложнение разученных упражнений, изучение новых упражнений);

### **Модуль 3 – «Красота и грация».**

Задачи:

повышение или поддержание на достигнутом уровне работоспособности организма;  
совершенствование техники движений;  
повышение артистизма танцевальных композиций;

### **Контроль и самоконтроль**

Перед тем, как начать заниматься спортивными танцами необходимо пройти медицинское обследование. К медицинским противопоказаниям относятся хронические заболевания сердца, почек, артериальная гипертония, ОВЗ, грипп и другие воспалительные процессы.

Занятия проводятся при постоянном медицинском и педагогическом контроле. В случае жалоб на усталость или недомогание необходимо снизить нагрузку или направить занимающегося к врачу.

К основным признакам переутомления относятся:

1. снижение внимания, вялость;
2. ухудшение качества выполнения упражнений;
3. нарушение координации движений;
4. побледнение, дрожание конечностей.

Самоконтроль является дополнением к врачебному и педагогическому контролю. Он помогает правильно регулировать величину и интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений.

Самоконтроль заключается в систематических наблюдениях своего пульса. Учета субъективных показателей самочувствия, сна, аппетита, работоспособности.

Пульс нужно измерить до занятий, после максимальной нагрузки во время занятия и через 5-10 минут после окончания занятий.

Максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать величины  $220 - \text{возраст}$ . В основной части занятия интенсивность нагрузки должна соответствовать 65-85% от максимальной частоты.

Если нагрузка соответствует физическим возможностям занимающихся, то

пульс возвращается к исходному уровню (или превышает его на 10-20 %) в течение 10 минут после окончания занятий.

Для того, чтобы избежать болевых ощущений в мышцах, а также уменьшить их, если они появляются, следует применять массаж или самомассаж.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательных действий.

#### ***Виды и формы контроля планируемых результатов***

| <b>Виды контроля</b> | <b>Время проведения</b>       | <b>Цель проведения</b>                                    | <b>Формы контроля</b> |
|----------------------|-------------------------------|---|-----------------------|
| Входной              | В начале учебного года        | Определить начальный уровень подготовки                   | тестирование          |
| Текущий              | В течение всего учебного года | Определить уровень овладения техникой двигательных умений | наблюдение            |
| Промежуточный        | По окончании модуля           | Определить уровень овладения техникой двигательных умений | тестирование          |
| Итоговый             | В конце учебного года         | Определить уровень подготовки                             | тестирование          |

**Результативность реализации программы** отслеживается через:

- танцевальные конкурсы ;
- презентация творческих номеров на концертных мероприятиях;
- лицейский фестиваль творчества «Зажги свою звезду!».

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Формами контроля деятельности по данной программе является участие детей в творческих танцевальных конкурсах, презентационных мероприятиях.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### **Теоретические основы:**

- влияние упражнений на формирование правильной осанки и красивой фигуры, на здоровье девочки;
- гигиена во время и после занятий;
- требования безопасности во время занятия;
- самоконтроль, способы снятия болевых ощущений в мышцах при растяжениях и усталости.

#### **Теория рационального питания:**

- роль питания для здоровья и фигуры;
- состав пищи, сбалансированное питание, энергозатраты организма.

#### **Танцевальные упражнения**

- основные шаги и прыжки в одном направлении с простыми движениями рук;
- базовые шаги: приставной вперед-назад, в сторону, в диагональ;
- базовые прыжки: на двух ногах, на одной ноге толчком двух и толчком одной
- соединение базовых элементов в небольшие композиции путем добавления к простому варианту упражнений новых деталей.
- танцевальные упражнения с предметами: помпоны, ленты

#### **Фитбол** - упражнения с большим мячом

- упражнения сидя на мяче, лежа на мяче,
- упражнения в скольжении на мяче,
- упражнения в равновесии на мяче.

#### **Партерная гимнастика:**

- упражнения для различных групп мышц: брюшного пресса, спины, рук, ног. Упражнения выполняются в исходном положении лежа. Нагрузка задается темпом выполнения и количеством повторений упражнения, в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.
- Стретчинг - упражнение на растягивание мышц и связок. Статическое и динамическое растягивания.

### Второй год обучения

#### **Теоретические основы:**

- влияние упражнений на формирование правильной осанки и красивой фигуры, на здоровье девочки;
- гигиена во время и после занятий;
- травмобезопасность;
- самоконтроль, способы снятия болевых ощущений в мышцах при растяжениях и усталости.

### **Теория рационального питания:**

- роль питания для здоровья и фигуры;
- состав пищи, сбалансированное питание, энергозатраты организма.

### **Танцевальные движения:**

- основные шаги и прыжки в одном направлении с простыми движениями рук;
- базовые шаги: приставной и скрестный, вперед-назад, в сторону, в диагональ;
- базовые прыжки: на двух ногах, на одной ноге толчком двух и толчком одной с простыми движениями рук в одном направлении;
- комплексы шагов и прыжков, сходных по структуре.

### **Танцевальная композиция:**

- танцевальные движения с предметами: помпоны, ленты, мячи.
- небольшие композиции танцевальных движений с предметами под музыку.

### **Фитбол** - упражнение с большим мячом

- упражнения сидя на мяче, лежа на мяче,
- упражнения в скольжении на мяче,
- упражнения в равновесии на мяче.
- соединение упражнений в композиции.

### **Партерная гимнастика:**

- упражнения для различных групп мышц: брюшного пресса, спины, рук, ног. Упражнения выполняются в исходном положении лежа, а также с применением эспандеров. Нагрузка задается темпом выполнения и количеством повторений упражнения, в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.
- Стретчинг - упражнение на растягивание мышц и связок. Статическое и динамическое растягивания.

## **Третий год обучения**

### **Теоретические основы:**

- влияние упражнений на формирование правильной осанки и красивой фигуры, на здоровье девочки;
- гигиена во время и после занятий;
- травмобезопасность;
- самоконтроль, способы снятия болевых ощущений в мышцах при растяжениях и усталости.

### **Теория рационального питания:**

- роль питания для здоровья и фигуры;
- состав пищи, сбалансированное питание, энергозатраты организма.

### **Танцевальные движения:**

- основные шаги и прыжки в одном направлении с простыми движениями рук;
- базовые шаги: приставной и скрестный, вперед-назад, в сторону, в диагональ с разноименными движениями рук;
- базовые прыжки: на двух ногах, на одной ноге толчком двух и толчком одной с



различными движениями рук в одном направлении;

- прыжки с большой амплитудой;

- комплексы шагов и прыжков, сходных и различных по структуре.

#### **Танцевальная композиция:**

- танцевальные движения с предметами;

- танцевальные движения в стиле «джаз»;

- элементы современной пластики;

- композиции танцевальных движений под музыку, синхронно.

#### **Фитбол** - упражнение с большим мячом

- упражнения сидя на мяче, лежа на мяче,

- упражнения в скольжении на мяче,

- упражнения в равновесии на мяче.

- соединение упражнений в композиции;

- выполнение композиции синхронно.

#### **Партерная гимнастика:**

- упражнения для различных групп мышц: брюшного пресса, спины, рук, ног. Упражнения выполняются в исходном положении лежа, а также с применением эспандеров. Нагрузка задается темпом выполнения и количеством повторений упражнения, в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.
- Стретчинг - упражнение на растягивание мышц и связок. Статическое и динамическое растягивания.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Первый год обучения**

| №      | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ                                  | Общее количество часов | в том числе |           |
|--------|--|------------------------|-------------|-----------|
|        |  |                        | теория      | практика  |
| 1.     | Теоретические основы, теория рационального питания | 3                      | 3           |           |
| 2.     | Танцевальные движения.                             | 12                     | 1           | 11        |
| 3.     | Танцевальные движения с помпонами.                 | 12                     |             | 12        |
| 4.     | Танцевальные движения с лентами.                   | 18                     |             | 18        |
| 5.     | Фитбол   | 12                     |             | 12        |
| 6.     | Партерная гимнастика                               | 15                     | 1           | 14        |
| 7.     | Стретчинг  | 15                     | 2           | 13        |
| 8.     | Прыжки   | 12                     | 1           | 11        |
| ИТОГО: |  | <b>99</b>              | <b>8</b>    | <b>91</b> |

## Второй год обучения

| №      | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ                                  | Общее количество часов | в том числе |           |
|--------|--|------------------------|-------------|-----------|
|        |  |                        | теория      | практика  |
| 1.     | Теоретические основы, теория рационального питания | 3                      | 3           |           |
| 2.     | Танцевальные движения:                             | 12                     | 1           | 11        |
| 3.     | Базовые шаги и движения                            | 12                     |             | 12        |
| 4.     | Комплексы базовых упражнений.                      | 12                     |             | 12        |
| 5.     | Прыжки   | 6                      |             | 6         |
| 6.     | Танцевальная композиция                            | 12                     |             | 12        |
| 7.     | Фитбол   | 15                     | 1           | 14        |
| 8.     | Партерная гимнастика                               | 15                     | 2           | 13        |
| 9.     | Стретчинг  | 12                     | 1           | 11        |
| ИТОГО: |  | <b>99</b>              | <b>8</b>    | <b>91</b> |

## Третий год обучения

| №      | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ                                  | Общее количество часов | в том числе |           |
|--------|--|------------------------|-------------|-----------|
|        |  |                        | теория      | практика  |
| 10.    | Теоретические основы, теория рационального питания | 3                      | 3           |           |
| 11.    | Танцевальные движения:                             | 12                     | 1           | 11        |
| 12.    | Базовые шаги и движения                            | 12                     |             | 12        |
| 13.    | Комплексы базовых упражнений.                      | 12                     | 1           | 11        |
| 14.    | Прыжки   | 6                      | 1           | 5         |
| 15.    | Танцевальная композиция                            | 12                     |             | 12        |
| 16.    | Фитбол   | 15                     | 1           | 14        |
| 17.    | Партерная гимнастика                               | 15                     | 2           | 13        |
| 18.    | Стретчинг  | 12                     | 1           | 11        |
| ИТОГО: |  | <b>99</b>              | <b>10</b>   | <b>89</b> |

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **Требования к уровню подготовки первого года обучения**

Дети, занимающиеся в группе первого года обучения, должны:

- освоить одноименные движения руками и ногами;
- соединять одноименные движения рук и ног с движениями туловища;
- выучить основные базовые шаги: приставной, вперед, назад, в сторону, в диагональ;
- выполнять базовые прыжки в одном направлении;
- выполнять танцевальные упражнения с предметами (помпоны, ленты) под музыку;
- упражнения выполнять с небольшой амплитудой в среднем темпе.

##### **Требования к уровню подготовки второго года обучения**

Дети, занимающиеся в группе второго года обучения, должны:

- соединять одноименные движения рук и ног с движениями туловища в различных направлениях;
- выучить основные базовые шаги: приставной, скрестный вперед, назад, в сторону, в диагональ;
- выполнять базовые прыжки с простыми движениями рук в одном направлении;
- выполнять танцевальные движения с предметами (помпоны, мячи, ленты) под музыку;
- выполнять небольшие композиции синхронно;
- упражнения выполнять с небольшой амплитудой в среднем темпе.

##### **Требования к уровню подготовки третьего года обучения**

Дети, занимающиеся в группе третьего года обучения, должны:

- освоить разноименные движения рук и ног;
- соединять разнообразные шаги в разных направлениях с прыжками и движениями рук и ног;
- выполнять базовые прыжки с различными движениями рук и ног в разных направлениях;
- выполнять танцевальные движения с помпонами в стиле «Латина», элементы современной пластики;
- выполнять небольшие композиции синхронно и выступать с ними на школьных мероприятиях;
- упражнения выполнять со средней амплитудой в среднем и быстром темпе.

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для занятия спортивными танцами подходит зал - просторное светлое помещение. Хорошая система вентиляции для постоянного притока свежего воздуха позволяет сделать занятие в полном смысле этого слова аэробным. На каждого занимающегося должно приходиться не менее 4х кв. м. площади зала.

Необходимые снаряды и оборудование для проведения занятий:

- Коврики для выполнения партерной части занятия;
- Фитболы;
- Степ-платформы;
- Скакалки, эспандеры, утяжелители, гантели;
- Помпоны, ленты, мячи;
- Магнитофон для музыкального сопровождения.

1. Методическое пособие «Построение танцевальных композиций в аэробике». М. 2012г
2. Спортивная физиология под редакцией Я.М. Коца. М. 2007г
3. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Новосибирск. 2003г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456371

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен с 22.08.2024 по 22.08.2025