

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 268  
Невского района Санкт-Петербурга

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 268  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ № 268  
Невского района Санкт-Петербурга  
/Смирнова А.В./  
Приказ № 303-од от 01.09.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Танцевальный фитнес»**  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок освоения: 1 год

Разработчик:  
Кошуг Максим Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Основные характеристики ДОП**

**Направленность:** Физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** программа предназначена для учащихся 7-10 лет

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

**Отличительные особенности:** является систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школ города на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов. Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и ученика.

По уровню освоения общеразвивающая.

**Объем и срок реализации программы:** срок реализации программы 1 год (72 часа в год).

**Цель программы:** создание условий для всестороннего развития способностей ребенка и укрепление здоровья путем повышения двигательной активности.

#### **Задачи:**

Обучающие:

1. Обучение основам танцевального фитнеса;
2. Укрепление здоровья и гармоничное здоровье детей;
3. Формирование навыка держать себя красиво и эстетически правильно.
4. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения

упражнений;

Развивающие:

1. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
2. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий танцевальным фитнесом: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
3. Улучшение координации движений учащихся.

Воспитательные:

1. Формирование внутренней и внешней культуры воспитанников, положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом;

2. Воспитание красоты и мягкости движений, музыкальности, чувства ритма, эстетических качеств;

3. Воспитание настойчивости, аккуратности и трудолюбия.

### **1.2. Организационно- педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора и формирования групп:**

Программа предназначена для учащихся начальной школы.

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Учащиеся школы получают допуск в медицинском кабинете, учащимся из других образовательных учреждений необходимо предоставить медицинскую справку от врача. Зачисление происходит на основании заявлений родителей.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – не менее 15 человек

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

**Формы организации и проведения занятий:**

Формы обучения:

Формы проведения учебных занятий – занятия по данной программе проводятся всем составом объединения. Основная форма обучения – занятие. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической, причем большее количество времени занимает вторая - практическая часть..

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая;
- индивидуально-групповая;

**Формы занятий:**

- инструктаж;
- опрос;
- практические занятия;
- тренировки;
- игры.

**Формы подведения итогов:**

- 1) концерты;
- 2) школьные мероприятия;
- 3) конкурсы;

4) показательные выступления.

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

- 1) Гимнастические коврики;
- 2) Музыкальное оборудование.

**2. Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. ТБ и ПБ	1	1	0	опрос
2.	Общая физическая подготовка	10	0	10	Репетиция
3.	Базовые шаги аэробики	5	0	5	Репетиция
4	Упражнения на растягивание (стретчинг)	8	0	8	Репетиция
5	Танцевальная аэробика.	10	0	10	Репетиция
6	Хип-хоп аэробика	10	0	10	Репетиция
7	Степ – аэробика	10	0	10	Репетиция
8	Игры (подвижные, танцевальные)	5	0	5	Репетиция
9	Танцевальные связки базовых шагов	5	2	3	Репетиция
10	Постановка рисунка	5	0	5	Репетиция
11	Показательные выступления	2	0	2	выступление
12	Итоговое занятие	1	1	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 268

Невского района Санкт-Петербурга

/Смирнова А.В./

Приказ № 303/1-од от 01.09.2023 года

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный фитнес»**

Педагог: Кошуг Максим Юрьевич

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (1 час- 45 мин.)
1 год	01.09.2023	24.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

## **Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе**

### **1. Задачи обучения**

Обучающие:

1. Обучение основам танцевального фитнеса;
2. Укрепление здоровья и гармоничное здоровье детей;
3. Формирование навыка держать себя красиво и эстетически правильно.
4. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

Развивающие:

1. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
2. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий танцевальным фитнесом: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
3. Улучшение координации движений учащихся.

Воспитательные:

1. Формирование внутренней и внешней культуры воспитанников, положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом;
2. Воспитание красоты и мягкости движений, музыкальности, чувства ритма, эстетических качеств;
3. Воспитание настойчивости, аккуратности и трудолюбия.

## **2. Содержание учебного плана**

### **Первый год обучения**

**Тема 1:** Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техника безопасности при работе в зале и правила поведения, требования к внешнему виду и форме одежды.

**Тема 2:** Практика: Общая физическая подготовка.

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, рук;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц живота;
- упражнения для укрепления мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для укрепления мышц разгибателей бедра;
- упражнения для укрепления отводящих мышц бедра;
- упражнения для укрепления приводящих, отводящих мышц бедра, мышц таза;
- упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра;

- упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для укрепления мышц стопы и голени;
- упражнения на развитие гибкости, растяжки, пластичности;
- упражнения на развитие координации движений, ориентирование в пространстве

### **Тема 3:** Базовые шаги аэробики.

Практика: Простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные), выполнение связок классической аэробики.

### **Тема 4:** Упражнения на растягивание (стретчинг).

Практика: упражнения «Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка», Поза верблюда, поперечная (широкая) складка вперёд, «Лягушка», выпад в сторону, растяжка сгибателей бедра, «Поза ребёнка», продольный шпагат, продольная складка (наклон вперёд к носкам), глубокий присед, скручивание позвоночника, поза треугольника, «Поза голубя сидя», растяжка грудных мышц, растяжка икроножных мышц стоя у стены.

### **Тема 5:** Танцевальная аэробика.

Практика: Разучивание и отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

### **Тема 6:** Хип-хоп аэробика

Практика: «Изоляция» - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. «Оппозиция» - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой. Изучение стилей: «новая школа» волны, импульсы и точки. Шаги фанка, в том числе и кач. Элементы брейка, подскоки и подпрыгивания.

### **Тема 7:** Степ – аэробика

Практика: Закрепление и изучение шагов: Степ-тач, Степ-ап, Шаг-колени, Шаг-кик), Шаг-бэк, Ви-степ, Бейсик-овер, Мамбо, Тёрн степ, ча-ча-ча. Закрепление простых связок.

### **Тема 8:** Игры (подвижные, танцевальные)

Практика:

1. Практическое занятие: Танцевальные игры («Чика - рика», «Соку - бачи» и т.д.).
2. Подвижные игры («Бросил вернись», «Вышибала» и т.д.).

### **Тема 9:** Танцевальные связки базовых шагов

Теория: Правила составления танцевальной связки.

Практика: Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

**Тема 10:** Постановка рисунка.

Практика: Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

**Тема 11:** Показательные выступления

Практика: Показательные выступления различного уровня, выступление на фестивалях, конкурсах и школьных мероприятиях.

**Тема 12:** Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов.

### **3. Планируемые результаты**

Предметные:

- знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;
- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
- умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- умение управлять своими эмоциями в условиях публичного выступления;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия упорства в достижении поставленных целей;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;



- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### Метапредметные:

- умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- умение анализировать и объективно давать оценку результатам собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

#### 4. Календарно-тематический план первого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата выполнения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правилах поведения.	1	
2	Разминка. Движения для укрепления мышц шеи	1	
3	Разминка. Движения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, рук	1	
4	Разминка. Упражнения для укрепления мышц спины	1	
5	Разминка. Упражнения для укрепления мышц живота	1	
6	Разминка. Упражнения для укрепления мышц бедра, таза, спины	1	

7	Разминка. Упражнения для укрепления мышц разгибателей бедра	1	
8	Разминка. Упражнения для укрепления отводящих мышц бедра	1	
9	Разминка. Упражнения для укрепления приводящих, отводящих мышц бедра, мышц таза	1	
10	Разминка. Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра, для укрепления мышц передней поверхности бедра; для укрепления мышц стопы и голени	1	
11	Разминка. Упражнения на развитие гибкости, растяжки, пластичности; на развитие координации движений, ориентирование в пространстве	1	
12	Разминка. Простые маршевые шаги	1	
13	Разминка. Приставные шаги, приставные альтернативные, приставные удвоенные	1	
14	Разминка. Простые маршевые шаги с добавлением ча-ча-ча,	1	
15	Разминка. Простые маршевые шаги с добавлением лифт	1	
16	Разминка. Выполнение связок классической аэробики.	1	
17	Разминка. основные названия элементов.	1	
18	Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе.	1	
19	Разминка. Упражнения стрейч-характера.	1	
20	Разминка. Фиксированные наклоны торса вперед к ногам, фиксированные наклоны торса вперед к ногам.	1	
21	Разминка. Скручивание тела к одной и другой ноге, упражнения стрейч-характера.	1	
22	Разминка. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе, наклоны торса вперед к ногам.	1	
23	Разминка. Упражнения стрейч-характера.	1	
24	Разминка. Упражнения стрейч-характера.	1	
25	Разминка. Ходьба с различными комбинациями	1	
26	Разминка. Ходьба с различными комбинациями	1	
27	Разминка. Ходьба с различными комбинациями	1	
28	Разминка. Музыкально пластические этюды	1	
29	Разминка. Музыкально пластические этюды	1	
30	Разминка. Музыкально пластические этюды	1	
31	Разминка. Музыкально пластические этюды	1	
32	Разминка. Танцевальные движения в различных стилях диско, рок-н-ролл, джаз, модерн	1	
33	Разминка. Танцевальные движения в различных стилях диско, рок-н-ролл, джаз, модерн	1	
34	Разминка. Танцевальные движения в различных стилях диско, рок-н-ролл, джаз, модерн	1	
35	Разминка. «Олд-школа»: упражнения для рук, ног, корпуса, ступней ног	1	
36	Разминка. «Грувин»: базовые движения для рук, ног, головы	1	
37	Разминка. «Хаус»: упражнения для головы, шеи, плечевого пояса	1	
38	Разминка. «Изоляция»: Базовые упражнения для мышц грудной клетки, для бедер и колен ног	1	
39	Разминка. «Оппозиция»: базовые упражнения для грудной	1	

	клетки, бедер, колен, ступней ног		
40	Разминка. «Противодвижение»: базовые движения; навыки импровизации	1	
41	Постановка танца, отработка движений танца	1	
42	Постановка танца, отработка движений танца	1	
43	Постановка танца, отработка движений танца	1	
44	Постановка танца, отработка движений танца	1	
45	Разминка. Шаги, прыжки, вращения повороты по кругу вокруг воображаемой оси	1	
46	Разминка. Шаги, прыжки, вращения повороты по кругу вокруг воображаемой оси	1	
47	Разминка. Упражнения с небольшим пружинистым приседанием.	1	
48	Разминка. Упражнения с небольшим пружинистым приседанием.	1	
49	Разминка. Повороты на различных уровнях	1	
50	Разминка. Повороты на различных уровнях	1	
51	Разминка. Прыжки с одной ноги на две.	1	
52	Разминка. Прыжки с одной ноги на две.	1	
53	Разминка. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге	1	
54	Разминка. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге	1	
55	Разминка. Танцевальная игра «Чика - рика»	1	
56	Разминка. Танцевальная игра «Чика - рика»	1	
57	Разминка. Танцевальная игра «Соку - бачи»	1	
58	Разминка. Подвижная игра с обручем	1	
59	Разминка. Подвижная игра с обручем	1	
60	Разминка. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца	1	
61	Разминка. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца	1	
62	Усложнение упражнений, соединение в связки	1	
63	Выполнение движений под музыкальное сопровождение и выразительное исполнение движений и комбинаций.	1	
64	Выполнение движений под музыкальное сопровождение и выразительное исполнение движений и комбинаций.	1	
65	Разминка. Постановка рисунка	1	
66	Разминка. Постановка рисунка	1	
67	Разминка. Отработка танцев	1	
68	Разминка. Отработка танцев	1	
69	Разминка. Отработка танцев	1	
70	Показательные выступления	1	
71	Показательные выступления	1	
72	Итоговое занятие	1	
	Итого	72	

## 5. Оценочные и методические материалы

### Контроль над процессом обучения

В ходе реализации программы, ведется постоянный контроль над выявлением новых знаний и умений.

**Текущий контроль:** осуществляется на каждом занятии для закрепления, изученного материала.

**Итоговый контроль:** проводится по окончании каждого полугодия.

**Визуальный контроль:** Отслеживание результатов по полугодиям и завершающий контроль по окончании программы.

Программа уделяет основное внимание развитию у детей импровизаций движений, основанных на элементах аэробики.

**Форма итогового контроля** – Показательное выступление.

#### **Информационные источники:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

Для детей и родителей:

1. Ерохина О.В. “Школа танцев для детей. Мир Вашего ребенка”, Ростов-на-Дону, 2003

2. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 2004

3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003г.

4. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 2007