

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ВЕСЁЛЫЙ ЯР»
ОЛЬГИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол заседания № 1 от 29.08.2026г.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР  /Е.С.Рудковская/	УТВЕРЖДЕНО приказом по школе от 29.08.2026 № 61 ОД и.о директора МКОУ «СОШ с. Весёлый Яр»  /Н.В.Бильдянова/
---	--	--



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности

«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФИТНЕС»

Возраст учащихся: 6-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Пояснительная записка

КТП составлено для дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный фитнес» (стартовый уровень). Цель — развитие общей физической подготовленности, координации, чувства ритма и артистизма через танцевальные движения. Программа адаптирована для обучающихся без специальной хореографической подготовки. Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный фитнес» имеет физкультурно-оздоровительную и художественно-эстетическую направленность и рассчитана на обучающихся в возрасте 10–15 лет без специальной хореографической подготовки. Программа реализуется в формате кружка дополнительного образования и предполагает занятия 1 раз в неделю по 1 часу (всего 34 часа за учебный год).

Актуальность программы обусловлена ростом доли малоподвижного образа жизни у детей и подростков на фоне высокой учебной нагрузки. Танцевальный фитнес сочетает двигательную активность, развитие координации и ритма, формирование правильной осанки и навыков саморегуляции. Занятия в группе способствуют социализации, развитию уверенности в себе и эмоциональной разгрузке.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, развитие общей физической подготовленности, координации, чувства ритма и артистизма через танцевально-двигательную деятельность.

Задачи программы:

- **Образовательные:**
 - освоение базовых шагов и связок танцевального фитнеса (Zumba-стиль, латина, поп-аэробика);
 - формирование навыков выполнения упражнений ОФП, функциональной тренировки и силовой работы с собственным весом;
 - обучение построению простых танцевальных комбинаций и мини-постановок.
- **Развивающие:**
 - развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений и способности удерживать ритм;
 - тренировка памяти (запоминание связок), внимания и пространственной ориентации;
 - развитие выразительности и умения передавать эмоции через движение.
- **Воспитательные:**
 - воспитание дисциплины, ответственности и самостоятельности в выполнении упражнений;
 - формирование культуры взаимодействия в коллективе, навыков взаимопомощи и поддержки;
 - привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью.

Педагогические подходы и принципы:

- **Дифференцированный подход:** на каждом занятии предлагаются варианты упражнений базового и продвинутого уровня, что позволяет включать в работу детей с разным уровнем физической подготовленности.

- **Постепенное наращивание нагрузки:** увеличение интенсивности и сложности происходит за счёт изменения темпа, добавления новых элементов и усложнения связей, а не резкого роста объёма.
- **Здоровьесбережение:** исключены травмоопасные элементы; прыжки и высокоинтенсивные интервалы даются с учётом самочувствия и при отсутствии противопоказаний; обязательны разминка и заминка.
- **Практико-ориентированность:** основной акцент сделан на отработку движений, выполнение танцевальных фрагментов и подготовку к показательному выступлению.

Содержание программы построено по модульному принципу и включает следующие разделы:

- вводное занятие, техника безопасности, диагностика исходного уровня;
- общая физическая подготовка (ОФП) и основы осанки, дыхания, самоконтроля;
- базовые шаги и связки танцевального фитнеса;
- силовые и функциональные блоки (кор, ноги, ягодицы, руки);
- танцевальные комбинации и мини-постановки;
- подготовка к выступлению/показательному номеру;
- итоговое занятие, тестирование, рефлексия.

Методы и формы работы:

- наглядный метод (показ педагога, видеопримеры);
- словесный метод (объяснение, разбор ошибок, обратная связь);
- практический метод (отработка по частям, в медленном темпе, затем в темпе музыки);
- игровые и творческие задания (импровизация, создание мини-связки в парах/малых группах).

Формы организации деятельности — фронтальная, групповая, парная, индивидуальная (по необходимости).

Особенности адаптации для обучающихся с ОВЗ и трудностями в освоении двигательных навыков:

- упрощение связей (сокращение количества шагов, уменьшение амплитуды, исключение прыжков);
- использование опорных точек (линии на полу, разметка, ориентиры в зале);
- многократная отработка одного элемента с разными вариантами входа/выхода;
- применение визуальных подсказок (карточки со схемами шагов, цветные метки) и аудиоподсказок (счёт вслух, хлопки).

Материально-техническое обеспечение: просторный зал с ровным нескользящим покрытием, зеркала (при наличии), аудиосистема, музыкальная подборка в темпе 120–140 BPM, инвентарь (резиновые ленты/мини-петли, коврики, по возможности — степы, лёгкие гантели 0,5–1 кг). Форма одежды — удобная спортивная, обувь — кроссовки с амортизацией.

Контроль и оценка результатов:

- входной контроль — анкетирование, базовые тесты (приседания за 30 сек, планка 20–30 сек, гибкость, оценка координации);
- текущий контроль — наблюдение за техникой, выполнение связок, участие в репетициях;
- промежуточный контроль — мини-зачёт (повторение связки, ОФП-тест), видеофиксация фрагмента;
- итоговый контроль — показательное выступление/видеозапись номера, итоговое тестирование, рефлексивная анкета.

Критерии оценки: техника исполнения, ритмичность и синхронность, выразительность, динамика роста показателей ОФП (сравнение результатов входного и итогового тестирования), активность и вовлечённость на занятиях.

Ожидаемые результаты:

- обучающиеся освоят базовые шаги и связки танцевального фитнеса, смогут исполнять танцевальный фрагмент продолжительностью 1–2 минуты;
- улучшатся показатели общей физической подготовленности (выносливость, сила мышц кора и ног, гибкость);
- сформируются навыки самоконтроля нагрузки, безопасного выполнения упражнений и работы в команде;
- повысится мотивация к регулярным занятиям физической активностью и уверенность в собственных двигательных возможностях.

Программа составлена в соответствии с требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, учитывает возрастные и психофизиологические особенности обучающихся и обеспечивает баланс между оздоровительным эффектом и творческой реализацией.

Структура курса (34 часов)

Раздел	Часы
Вводное занятие, ТБ, диагностика	1
Общая физическая подготовка (ОФП) + основы осанки и дыхания	5
Базовые шаги и связки танцевального фитнеса (Zumba/аэробика)	8
Силовые и функциональные блоки (кор, ноги, ягодицы, руки)	6
Танцевальные комбинации и мини-постановки	7
Подготовка к выступлению/показательному номеру	4
Итоговое занятие, тестирование, рефлексия	4
Итого	34

Поурочное планирование

(по неделям, 1 час = 40 минут)

I четверть

№	Тема урока	Содержание (кратко)	Форма контроля
1	Вводное. ТБ, знакомство, диагностика	Инструктаж, опрос о здоровье, базовые тесты (приседания, отжимания от стены, планка 20–30 сек, гибкость), знакомство с целями курса	Анкетирование, фиксация результатов тестов
2	ОФП: разминка, осанка, дыхание	Суставная разминка 10 мин, упражнения на осанку, диафрагмальное дыхание, простые шаги на месте	Наблюдение, самоконтроль дыхания
3	Базовые шаги танцевального фитнеса	V-step, step-touch, grape vine, cha-cha-cha, march. Темп 120–130 BPM	Правильность шагов, синхронность
4	Связки из 4–6 шагов	Комбинации из пройденных шагов, счёт 8, работа руками	Выполнение связки без ошибок
5	ОФП: ноги и ягодичы	Приседания, выпады, «стульчик», ягодичный мост. Техника, 3 круга по 10 повторений	Контроль техники, пульс до/после
6	Танцевальная связка + кардио-интервал	Связка 32 счёта + 2 минуты лёгкого бега/прыжков на месте. Темп 132–136 BPM	Выносливость, качество движений
7	Силовой блок: кор и спина	Планка, «лодочка», «кошка-корова», боковая планка. 3 подхода по 20–30 сек	Удержание времени, техника
8	Контрольная неделя: мини-зачёт	Повторение связки, ОФП-тест (приседания 30 сек), танцевальный фрагмент	Баллы за технику и выносливость

II четверть

№	Тема	Содержание	Форма контроля
9	Новые шаги: step-kick, step-plie, pivot	Разучивание, отработка по частям, работа над ритмом	Точность выполнения
10	Связки с поворотами и сменой лидирующей ноги	Комбинации с переносом веса, координация	Синхронность в парах
11	Силовой блок: руки и плечи	Отжимания от скамьи/стены, тяга резинки, махи гантелями (если есть). 3×10	Техника, количество повторений
12	Танцевальная комбинация 64 счёта	Связка из 2 частей, акцент на переходы и работу корпуса	Видеофиксация фрагмента

№	Тема	Содержание	Форма контроля
13	Функциональные упражнения: баланс и ловкость	Выпады назад, «птица-собака», прыжки с приземлением в присед. 3 круга	Стабильность, контроль движений
14	Кардио-блок: интервалы 30/30	8–10 раундов: 30 сек высокой интенсивности (шаги с подъёмом колен), 30 сек ходьбы. Темп 136–140 ВРМ	Пульс, самочувствие
15	Повторение и усложнение связки	Добавить руки, повороты, ускорение темпа на 5–10 ВРМ	Качество исполнения
16	Контрольная неделя: промежуточная аттестация	Тест ОФП (планка 30–45 сек, приседания 30 сек), танец 1 мин	Оценка по чек-листу

III четверть

№	Тема	Содержание	Форма контроля
17	Элементы латины в танцевальном фитнесе	Базовые движения меренге/сальсы: бёдра, шаги, работа рук. Темп 128–132 ВРМ	Ритмичность, амплитуда
18	Связка в стиле латина + шаги фитнеса	Комбинация: шаги + латинские акценты. Работа в линии	Синхронность, выразительность
19	Силовой блок: ноги + кор	Приседания с паузой, выпады с поворотом, планка с касанием плеч. 3×12–15	Техника, темп
20	Танцевальная постановка: часть 1	Разучивание первой половины номера (32–48 счёта)	Запоминание шагов
21	Функциональный тренинг: прыжки и координация	Прыжки на двух ногах, «скалолаз», прыжки в стороны. 3 круга 30/30	Пульс, техника приземления
22	Постановка: часть 2 + переходы	Вторая половина номера, переходы между частями	Синхронность групп
23	Работа над артистизмом и подачей	Мимика, взгляд, работа корпуса, «рассказ» через движение	Обратная связь, видео
24	Контрольная неделя: репетиция без музыки + с музыкой	Прогон номера, разбор ошибок	Чек-лист педагога

IV четверть

№	Тема	Содержание	Форма контроля
25	Отработка номера: темп и динамика	Ускорение/замедление, акценты, паузы. Работа с музыкальным фрагментом	Качество акцентов
26	Сценическая практика: построение и перестроения	Линии, диагонали, круги. Работа в пространстве зала	Точность перестроений

№	Тема	Содержание	Форма контроля
27	Генеральная репетиция	Полный прогон номера, костюм/образ (если есть), свет/звук (если возможно)	Фиксация времени и ошибок
28	Подготовка к выступлению: финальные штрихи	Мелкие правки, работа над ошибками, уверенность	Самооценка, обратная связь
29	Выступление/показательный номер	Мини-концерт для родителей/школы или видеосъёмка	Фото/видео, отзывы
30	Разбор выступления, рефлексия	Что получилось, что улучшить, личные достижения	Анкета, устные ответы
31	ОФП-тестирование (итоговое)	Повтор тестов I четверти (приседания, планка, гибкость)	Сравнение результатов
32	Творческое занятие: импровизация	Свободный танец под 2–3 трека, создание мини-связки	Участие, креативность
33	Итоговое занятие: награждение, сертификаты	Вручение грамот, фото, планы на следующий год	Мотивация, обратная связь
34	Резерв/свободное занятие	Доработка слабых мест, повторение, игры на ритм	Выбор группы

Методические рекомендации

- **Структура одного занятия (40 минут):**
 1. Разминка 5 минут (суставная, лёгкая кардио-нагрузка).
 2. Основная часть 30 минут (обучение/отработка + силовой/функциональный блок).
 3. Заминка 5 минут (растяжка, дыхание, рефлексия).
- **Музыка:** используйте треки 120–140 BPM, чередуйте латину, поп, фанк, хип-хоп. Для силовых блоков — более ровный ритм, без резких перепадов.
- **Дифференциация:** давайте 2 уровня сложности (базовый и продвинутый) в каждом блоке.
- **Безопасность:** перед занятием спрашивайте о самочувствии, исключайте прыжки при болях в коленях/спине, предлагайте альтернативы.
- **Контроль:** ведите журнал посещаемости, фиксируйте прогресс по тестам 1 раз в 8 недель.