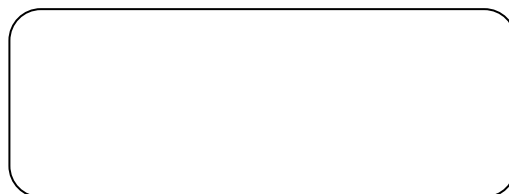


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
детский оздоровительно-образовательный центр

Принята на заседании  
педагогического совета МАУДО ДООЦ  
Протокол № 3 от 24.06.2024 г.

Утверждаю:  
Директор МАУДО ДООЦ  
С.Б. Еремеев  
Приказ № 59-д от 25.06.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный танец «Радуга»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Нестерова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Карпинск

### **Пояснительная записка.**

Программа «Спортивный танец «Радуга»» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ".
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере;
- Устав и локальные акты МАУДО ДООЦ.

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

#### ***Актуальность программы***

Программа соответствует нормативно-правовым актам и документам потребностям региона, детей и родителей, ее актуальность заключается:

- в формировании здоровой, физически развитой личности;
- в развитии творческих способностей, креативности, мобильности у детей школьного возраста.

### ***Отличительные особенности программы***

В программе «Спортивный танец «Радуга» используется новая нестандартная методика, в основе которой лежит танец - как особая форма двигательной активности. Это набор танцевальных упражнений различных танцевальных стилей с использованием различных атрибутов (фитбола, гимнастических палок, лент, помпонов), танцевальная аэробика, стретчинг, общеразвивающие упражнения. Программа направлена на формирование познавательной мотивации, естественное развитие организма ребенка, морфологическое и физическое совершенствование, приобретение опыта продуктивной творческой деятельности, учитывает психологические и возрастные особенности детей школьного возраста.

***Адресат программы:*** школьники 7-12 лет.

***Возрастные особенности детей группы 7-12 лет:***

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого периода является овладение всеми доступными движениями. Воспитанники в возрасте 7-12 располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

***Условия приема:*** Набор обучающихся в группы ведется с учетом возраста и пожеланиям детей (подружки) и родителей.

***Принципы формирования учебных групп:***

*Число одновременно обучающихся в группе 15 человек.*

### ***Объем и срок освоения программы***

Объем программы 152 часа (38 недель) в год

Программа рассчитана на 1 год обучения

#### ***Режим занятий:***

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями- 10 минут

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

***Форма реализации образовательной программы:*** традиционная модель реализации программы, которая представляет собой освоение содержания в течение одного или нескольких лет в одной образовательной организации.

***Формы обучения:*** очная

***Перечень форм обучения:*** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

***Перечень видов занятий:*** групповые упражнения и занятия, практические занятия.

***Перечень форм подведения итогов реализации программы:*** открытое занятие, творческий отчет, концерт.

В случае необходимости в программу могут быть внесены изменения и дополнения. Порядок и регламент дополнительной корректировки образовательной программы указан в Рабочей программе педагога.

### ***Цель и задачи программы.***

***Цель программы «Спортивный танец «Радуга»»:*** создание условий для самореализации и развития качеств творческой личности ребенка, необходимых для формирования техничного исполнения, средствами танцевального искусства.

### ***Задачи программы:***

***Обучающие:*** обеспечить в ходе выполнения заданий усвоение танцевальных движений и комплекса общеразвивающих упражнений; закрепить умения выполнять танцевальные движения и композиции.

***Развивающие:*** способствовать развитию волевых качеств личности (настойчивости, целеустремленности); развитию творческих способностей (фантазии, воображения).

***Воспитательные:*** воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу, морально-волевые и эстетические качества, сознательное отношение к здоровому образу жизни; формировать культуру общения и поведения в социуме.

### **Планируемые результаты.**

**Метапредметными результатами** изучения спортивного танца являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- умение участвовать в танцевальной жизни класса и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

*Учащиеся научатся:*

- находить ассоциативные связи между физическими упражнениями и художественными образами в танце;
- передавать свои впечатления в устной форме.

**Личностными результатами** изучения спортивного танца являются:

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных композиций;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

*Учащиеся научатся:*

- проявлять творческую инициативу в различных сферах двигательной деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса

(музыкальные вечера, концерты).

**Предметными результатами** занятий являются:

- устойчивый интерес к различным видам двигательной деятельности;
- знание основных закономерностей спортивного танца, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

*Учащиеся научатся:*

- понимать роль здорового образа жизни в жизни человека;
- эмоционально воспринимать спортивные движения;
- исполнять изученные танцевальные комбинации;
- участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

**Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.**

***Изучив данный курс, обучающиеся должны знать:***

- принципы здорового образа жизни;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- особенности музыки и принципы движения тела под музыкальное сопровождение;
- итоговые танцевальные композиции и постановки.

***Изучив данный курс, обучающиеся должны уметь:***

- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- выполнять базовые танцевальные шаги под музыкальное сопровождение;
- выполнять комплекс упражнений по стретчингу;
- исполнять движения в соответствии с характером стиля танца;
- выступать командой, парой, соло в соответствии с выученными композициями

## Содержание программы

### Учебный план

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Танцевальная аэробика	20	2	18	Открытое занятие
2	Стретчинг	28	4	24	Открытое занятие
3	Физические упражнения с фитболом	26	2	24	Открытое занятие
4	Физические упражнения с гимнастическими палками	16	2	14	Открытое занятие
5	Физические упражнения с лентами	12	2	10	Открытое занятие
6	Танцевальные шаги	18	2	16	Открытое занятие
7	Танцевальные композиции	32	2	30	Концерт
	Итого	152	2	136	

### Содержание учебного плана

#### **1. Танцевальная аэробика**

Теория: назначение ритмической гимнастики

Практика: выполнение комплекса упражнений под музыку

1. Базовые аэробные шаги с различными движениями рук.
2. Бег и прыжки.
3. Упражнения сидя, лежа.
4. Упражнения на расслабление.



## **2. Стретчинг**

Теория: назначение и правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

а) *упражнения для профилактики плоскостопия*: сгибание пальцев ног; с напряжением тянуть носки ног на себя от себя; круговые движения стопами внутрь - наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног, максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола, перекаты по стопе в продольном и поперечном направлении.

б) *упражнения для гибкости спины*: наклоны туловища вперед, в стороны, назад; круговые движения корпусом с прямыми руками; прогибы корпуса назад лежа на животе: «Лодочка», «Качелька», «Кошечка», «Лягушка», «Мост»

в) *упражнения для растяжки ног*: махи ногами вперед, в стороны, назад стоя на месте, у опоры, с продвижением вперед; «Бабочка»; растяжка ног лежа на спине со скакалкой; наклоны корпуса вперед к носкам стоя и сидя; «Шпагат»

г) *упражнения для растяжки рук*: вытягивание сцепленных рук в «Замок» вперед, вверх, назад

## **3. Физические упражнения с футболом**

Теория: назначение и правила выполнения упражнений на футболе

Практика: выполнение упражнений

а) *упражнения на развитие гибкости на футболе*: мостик на футболе; прогибы корпуса назад с отведением мяча назад; волна туловищем на футболе; наклоны в стороны, сидя на футболе.

б) *упражнения для рук и плечевого пояса с помощью футбола*: круговые движения руками с футболом; отжимание на футболе; махи руками в стороны, вперед назад, сидя на футболе; круги плечами вперед-назад.

в) *упражнения для пресса и талии на футболе*: поднятие корпуса вверх, ноги лежат на футболе; скручивание на футболе, подтягивание

коленей к животу лежа на фитболе, наклоны корпуса вправо-влево, сидя на фитболе.

#### **4. Физические упражнения с гимнастическими палками**

Теория: назначение и правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

а) *упражнения стоя*: наклоны вправо, влево, вперед с палкой в руках, приседания, отведение ноги вперед, назад, в сторону с палкой в руках;

б) *упражнения сидя и лежа*: с палкой в руках наклоны, махи ногами, прогибы туловища назад, лежа на животе.

#### **5. Физические упражнения с лентами**

Теория: назначение и правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

а) махи лентами вверх-вниз;

б) круговые движения лентами;

в) повороты корпуса вправо-влево, кругом с лентами в руках.

#### **6. Танцевальные шаги.**

Теория: правила выполнения движений

Практика: разучивание танцевальных движений под музыкальное сопровождение.

а) приставные шаги вперед, в сторону, назад.

б) подскоки.

в) боковой галоп.

г) шаг с оттягиванием носка.

д) бег с подъёмом ног, согнутых в коленях вперёд и назад.

#### **7. Танцевальные композиции**

Теория: правила выполнения движений

Практика: разучивание танцевальных движений под музыкальное сопровождение.

а) композиция на фитболе;

б) композиция с гимнастической палкой;

в) композиция с лентой

### Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество учебных дней	68
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	152
5	Недель в 1 полугодии	18
6	Недель во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	2 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31 декабря-9 января
10	Окончание учебного года	30 мая

### Условия реализации программы

#### Материально – техническое обеспечение программы:

- музыкальный центр;
- коврики;
- фитболы;
- гимнастические палки;
- ленты;
- аудио материалы с фонограммами;

#### Информационное обеспечение:

- вспомогательная литература;
- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;

- схемы выполнения упражнений.

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования.

**Методические материалы:**

<b>№</b>	<b>Название темы, раздела</b>	<b>Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал</b>	<b>Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии</b>	<b>Формы учебного занятия</b>
1	Танцевальная аэробика	Музыкальное сопровождение, коврики	Практические занятия	Групповая тренировка
2	Стретчинг	Музыкальное сопровождение, коврики, схемы упражнений	Практические занятия, игровой практикум	Групповая тренировка, работа в парах
3	Физические упражнения с фитболом	Музыкальное сопровождение, коврики, фитбол	Практические занятия	Групповая тренировка
4	Физические упражнения с гимнастическими палками	Музыкальное сопровождение, коврики, гимнастические палки	Практические занятия	Групповая тренировка
5	Физические	Музыкальное	Практические	Групповая

	упражнения с лентами	сопровождение, ленты	занятия	тренировка
6	Танцевальные шаги	Музыкальное сопровождение	Практические занятия, игровой практикум	Групповая тренировка
7	Танцевальные композиции	Музыкальное сопровождение	Практические занятия	Групповая тренировка, концерт

### **Формы аттестации**

#### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

- диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился);
- фото и видео;
- тестовый контроль;
- выполненная работа.

#### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- открытый урок;
- концерт.

### **Оценочные материалы.**

#### ***Диагностика***

Мониторинг освоения детьми Программы проводится руководителем, 2 раза в год (в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью устного опроса, тестирования, наблюдения.

Тестирование в совокупности с наблюдением педагога за учениками оценивается по трем уровням: высокий (В), средний уровень (С), низкий уровень (Н). В конце учебного года можно проследить динамику усвоения и успеваемости каждого обучающегося.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Диагностически й инструментарий
Личностные результаты	<p>- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуально го) исполнения танцевальных композиций;</p> <p>- развитие творческих способностей;</p> <p>- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p>	Низкий уровень: интереса к творчеству не проявляет, пассивное участие в делах объединения	Контрольный урок, творческий отчет	Фото и видео; выполненная работа Наблюдение
		Средний уровень: проявляет инициативу, может придумать интересные идеи. Есть положительный эмоциональный оклик на успехи свои и коллектива. Активное участие в делах объединения, учреждения.		
		Высокий уровень: вносит предложения по развитию деятельности объединения, легко быстро увлекается творческим делом, обладает		

	- проявлять творческую инициативу в различных сферах двигательной деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса (музыкальные вечера, концерты)	оригинальностью мышления, воображением, способностью к рождению новых идей, активное участие в мероприятиях учреждения и на уровне города.		
Метапредметные результаты	- умение участвовать в танцевальной и физкультурно-оздоровительной жизни класса и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач; <i>Учащиеся научатся:</i> - находить ассоциативные	Низкий уровень: социализация в коллективе, испытывает потребность в получении новых знаний, Средний уровень: Есть положительный эмоциональный оклик на успехи свои и коллектива; выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, включаясь в художественный образ	Контрольный урок, творческий отчет	Фото и видео; выполненная работа, Наблюдение

	<p>связи между физическими упражнениями и художественными образами в танце; - передавать свои впечатления в устной форме.</p>	<p>Высокий уровень: Развита эмоциональная выразительность жестов, мимики, высокий уровень включенности в художественный образ, ненасыщающая потребность в восприятии или исполнении произведений искусства.</p>		
Предметные результаты	<p>- устойчивый интерес к различным видам двигательной деятельности; - знание основных закономерностей спортивного танца, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности. <i>Учащиеся</i></p>	<p>Низкий уровень: нет устойчивой потребности, воспринимать, или исполнять движения, произведения искусства, пассивное участие в делах объединения.</p> <hr/> <p>Средний уровень: интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация, проявляет инициативу, может придумать</p>	Контрольный урок, творческий отчет	Фото и видео; выполненная работа, Наблюдение



	<p><i>научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать роль здорового образа жизни в жизни человека;</li> <li>- эмоционально воспринимать спортивные движения;</li> <li>- исполнять изученные танцевальные комбинации;</li> <li>- участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.</li> </ul>	<p>интересные идеи. Есть устойчивая потребность в восприятии или исполнении произведений искусства. Активное участие в делах объединения, учреждения.</p> <hr/> <p>Высокий уровень: четко выраженные потребности, стремление изучить глубоко предмет. Развита эмоциональная выразительность жестов, мимики, высокий уровень включенности в художественный образ, ненасыщающая потребность в восприятии или исполнении произведений искусства.</p>		
--	--	---	--	--

## Список литературы

- Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
- Барышникова Т. Азбука хореографии - М. Рольф,1999.
- Берзина Л. А.,Пеганов Ю. А. Позвоночник гибок - тело молодо – М. Советский спорт, 1991.
- Ерохина О.В. Школа танцев для детей - Ростов-на-Дону «Феникс», 2003.
- Зуев Е. И. Волшебная сила – растяжки - М. Советский спорт, 1990 .
- Ротерс Т. Т Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика - М. Просвещение, 1989.
- СидневаЛ.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике.- Москва 2005.