



«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Название программы развития в Дипломе Летово:

Спорт и здоровье

Направленность: физкультурно-спортивная

Название программы:

Танцевальный фитнес

Уровень: Базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель (разработчик)
Христюхина Валерия Евгеньевна

г. Москва, 2025

Пояснительная записка

Актуальность и новизна

«Важно, чтобы как можно больше граждан России, причем всех возрастов, и взрослых, и детей, молодежи, выбирали для себя эти ценности, чтобы у людей по всей нашей стране была возможность для регулярных занятий спортом и физической культурой», — сказал Владимир Владимиров Путин на презентации новых спортивных объектов в режиме видеоконференции 17 октября 2024г. Значит, моя задача, как педагога дополнительного образования в сфере спорта, дать эту возможность ученикам школы «Летово».

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту учащиеся. Ребята всё реже выходят на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для подростка 13-18 лет малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима.

Танцевальный фитнес, а именно степ-аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 - 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды - степы. Степ - это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой - укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные

движения. Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный фитнес» (далее Программа) имеет физкультурнооздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании учащихся.

Цель программы: Развитие физических качеств средствами танцевального фитнеса, а именно степ-аэробики.

Задачи:

Оздоровительные:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ - платформах;

- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Воспитательные:

- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

- Воспитывать коллективизм и умение взаимодействовать с людьми

- Воспитать адекватного самоопределение в социуме

Образовательные:

- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

- Обучить навыкам танцевального мастерства;

- Обучить правильному дыханию.

Категория обучающихся

Программа реализуется в разновозрастных группах. Группы комплектуются из обучающихся 13-17 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 136 часов для каждой группы.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 4 раза в неделю по 1.5 часа, 136 часа в год для каждой группы. Программа включает в себя лекционные, практические занятия и выступления

Планируемые результаты обучения (предметные, личностные и метапредметные)

Предметные результаты:

По итогам реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- Основные техники и названия шагов из танцевального фитнеса
- Технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- Названия изученных элементов;

По окончании обучения ребенок должен **уметь**:

- Различать изменения в теле;
- Контролировать свое дыхание и исполнять элементы йоги;
- Понимать изменение в своём психоэмоциональном состоянии;
- Свободно самостоятельно переходить из одной асаны в другую;
- Выполнять упражнения с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Личностные результаты:

- Развитие интереса к современным формам движения и музыки;
- Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- Развитие эмоциональной выразительности, уверенности и пластичности;
- Воспитание положительного отношения к совместным занятиям, уважения к партнёрам;
- Формирование чувства ритма и эстетического вкуса через синтез музыки и движения;
- Развитие навыков самопрезентации, уверенности в коллективных и индивидуальных выступлениях.

Метапредметные навыки:

- Самоорганизация
- Коммуникация
- Сотрудничество

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль. В начале года проводится входное тестирование. Контроль предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде: контрольных занятий, контрольного тестирования, открытого занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы					Педагогическое наблюдение, опрос
Вводное занятие	Техника безопасности и правила поведения	2	1	1	
1.1	Изучение основной терминологии из танцевального фитнеса	12	4	8	
Раздел 2. Практические навыки					Педагогическое

2.1	Приемы разогрева физического аппарата	10	2	8	наблюдение, опрос
2.2	Базовые шаги степ-аэробики	12	2	10	
2.3	Шаги из танцевальной аэробики	14	1	13	
2.4	Приёмы работы с дыхательным аппаратом	8	1	7	
2.5	Подвижно-музыкальные игры	6	1	5	
2.6	Приемы развития физических данных	12	2	10	
2.7	Комбинации и связки из степ-аэробики	14	2	12	
Раздел 3. Диагностика результатов					Педагогическое наблюдение, опрос, тест
3.1	Самостоятельное выполнение комбинаций	36	4	32	
3.2	Промежуточный срез результатов	4	2	2	
3.3	Итоговое занятие	6	1	5	
Всего часов		136	23	113	

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: На вводном занятии обучающиеся узнают технику безопасности в танцевальных залах и правила поведения/взаимодействия в коллективе.

Практика: Устный тест по технике и безопасности в танцевальных залах и правила поведения/взаимодействия в коллективе.

Раздел 1. Теоретические основы

Тема 1.1 Изучение основной терминологии из танцевального фитнеса

Теория: Данный раздел включает в себя темы, направленные на изучения основ танцевального фитнеса, изучение правильного дыхания в движении, изучение конкретных приемом овладения своим телом, и понимание, как правильно разогреть физический аппарат. Темы по изучению танцевальных элементов и улучшения физической подготовки. Овладение знаниями о правильном дыхании во время тренировок.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Раздел 2. Практические навыки

Тема: 2.1 Приемы разогрева физического аппарата

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на разогрев физического аппарата и понимание строение организма человека.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.2 Базовые шаги степ-аэробики

Теория: Раздел включает в себя обучение терминологии и базовых шагов из степ-аэробики, направленных на понимание правильных статических и динамических позиций.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.3 Шаги из танцевальной аэробики

Теория: Раздел включает в себя обучение терминологии и тем из танцевальной аэробики, начального уровня, направленных на понимание правильных статических и динамических позиций.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.4 Приёмы работы с дыхательным аппаратом

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на развитие дыхательного аппарата и подвижность всего тела, по средствам теоретических и практических аспектов данной темы.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.5 Подвижно-музыкальные игры

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на формирование и совершенствование музыкального слуха.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.6 Приемы развития физических данных

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на развитие физических данных.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 2.7 Комбинации и связки из степ-аэробики

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на знание терминологии и умение на словах объяснить, как выглядят комбинации и связки из степ-аэробики.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Раздел 3 Диагностика результатов

Тема: 3.1 Самостоятельное выполнение комбинаций

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на фиксацию результатов и понимание, как выполняются отдельные шаги в степ-аэробике и комбинации из них.

Практика: Самостоятельное выполнение комбинаций.

Тема: 3.2 Промежуточный срез результатов

Теория: Раздел включает в себя темы направленные на понимание обучающихся своих возможностей, по средствам промежуточного среза результатов.

Практика: Выполнение упражнений согласно теме занятия.

Тема: 3.3 Итоговое занятие

Теория: Раздел включает темы направленные на понимание обучающихся своих возможностей, по средствам итогового среза результатов.

Практика: Открытые уроки для родителей, фестивали, тренинги.

Методическое обеспечение

В процессе используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; игры, праздники, конкурсы и другие.

А также различные методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.), наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом), практический (показ, техника выполнения.)

Материально-техническое обеспечение

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, палас, ковры для йоги, аудио и видеоаппаратура;
- Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка. Однотонного черного цвета);
- Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, диски,USB);

Список используемой литературы

- 1.Tao, D., et al. The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents // Frontiers in Physiology. — 2022. — Vol. 13. — DOI: 10.3389/fphys.2022.849876.
- 2.Yan, A. F., et al. The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: Systematic Review with Meta-analysis // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. — 2024. — Vol. 21. — 15.
3. Иванова Л. Ю. «Физкультурно-спортивная активность россиян: задачи повышения и динамика за 20 лет (аналитический обзор)» // Социология медицины. — 2024.
4. Никитская М. Г., Толстых А. В. Учебная мотивация старших подростков в разных образовательных средах // Психологическая наука и образование. — 2025. — № 3. — С. 45-57.