

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 5**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ гимназии № 5

А.Ф.Сорокина

приказ № 179 от «1» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
программа**

«ТАНЦЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛФК»

Направление физкультурно – спортивное

Для обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы-8 месяцев

(платные образовательные услуги)

Составитель: Пономарева. Е.С.,

педагог дополнительного образования.

Екатеринбург

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности и разработана на основании нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Концепции развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Трудовая функция 3.1.5 «Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н, зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 № 52016);

Данная программа является компилятивной на основании программ «Клуба спортивного и бального танца» (дополнительное образование детей), автор И.И. Суханова, 2006г и «ЛФК в начальной школе» автор Н.Н. Потешкина 2021г. Программа определяет содержание и организацию процесса развивающего обучения для детей и подростков 7–10 лет, рассчитана на 1 года обучения. Режим занятий – 1 раз в неделю.

Одним из путей всестороннего развития ребенка, формирования из него сильной, творческой индивидуальности является эстетическое воспитание. Понятие «эстетическое воспитание» подразумевает единство

эмоциональных, интеллектуальных и действенно-практических проявлений личности, которые характеризуют её эстетическую культуру.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях танца с элементами ЛФК, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

Программа опирается на развивающую пирамиду, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физического развития. Очень часто дети начинают заниматься танцами уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Любое культурно-массовое мероприятие не обходится без хореографических постановок, композиций. Без них концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательные, познавательные, патриотические).

Целью данной программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности

посредством занятий танцами. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

Личностные:

- Развитие интереса к формам активного досуга, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.
- Формирование культуры общения между собой и окружающими.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Метапредметные:

- Развитие основ музыкальной культуры.
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения определять музыкальные жанры, виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия;
- Формирование общих представлений о культуре движений;
- Умение воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки средствами музыкальной выразительности.

Предметные:

- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, развитие координации движения.

- Формирование красивой осанки, выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях, навыков выполнения танцевальных движений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель – тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Виды и формы контроля: не предусмотрены.

Ожидаемый результат после прохождения программы

Обучающиеся должны

знать:

- понятия «круг», «шеренга», «линия», «колонна» и т. д.
- простейшие хореографические термины (6 позиция, 2 позиция, поклон, полупальцы).
- движения, предусмотренные программой первого года обучения;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- выполнять хлопки под музыку (на сильную долю), иметь чувство ритма;
- владеть навыками построения по рисункам;
- принимать участие в постановках;
- слушать и выполнять указания педагога во время занятия;
- применять полученные знания, умения и навыки на практике.

- о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- историю и терминологию спортивных танцев;
- основы здорового образа жизни;

уметь:

- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений;
- владеть основами хореографических упражнений;
- владеть навыками по различным видам передвижения по залу;
- владеть определенным «запасом» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

На первом этапе обучения необходимо научить обучающихся двигать отдельно каждой частью своего тела.

Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо, правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то также левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения

сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

Движения плечами вперед-назад.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

Корпус.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Движение корпуса из стороны в сторону.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

Учебный план на 2025-2026 учебный год

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы с элементами ЛФК» определяет перечень, последовательность и распределение по периоду обучения разделов и тем программы, реализуемых в качестве платной образовательной услуги

Наименование программы/модуля	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов за весь период обучения
Танцы с элементами ЛФК	1	28	28

Форма обучения очная.

Занятия проводятся один раз в неделю (1 учебный час в неделю).

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Танцы с элементами ЛФК» не сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями.

После успешного освоения обучающимися дополнительно общеобразовательной программы «Танцы с элементами ЛФК» документ об образовании не выдается.

Содержание

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие.	0.5
2	Упражнения для формирования правильной осанки	6
3	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	4
4	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	8
5	Детские танцы	8
6	Танцевальные игры	1.5
7	Всего	28

Тематическое планирование

	ТЕМА	Вид учебной работы
1	Вводное занятие. Танцевальные игры. Танцевальное приветствие.	Выполнение упр. Групповые игры.
2	Упражнения на осанку. Развитие различных групп мышц.	Выполнение упражнений
3	Знакомство с танцем «Полька».	Слушание музыки. Танец.
4	Упражнения на координацию движений. Танец «Полька».	Танец. Выполнение упражнений.
5	Сочетание упражнений на осанку и	Выполнение

	координацию.	упражнений.
6	Танец Полька. Упражнения дыхательной гимнастики.	Танец. Выполнение упражнений.
7	Упражнения на осанку (повороты, наклоны корпуса. Танцевальные игры).	Выполнение упр. Групповая игра.
8	Танец «Стирка». Комплекс упражнений на координацию, вестибулярный аппарат.	Танец. Выполнение упражнений.
9	Упражнения на осанку (работа корпуса, головы, коленей и стоп).	Выполнение упражнений.
10	Танец «Стирка». Дыхательная гимнастика.	Танец. Выполнение упражнений.
11	Танец «Полька», танец «Стирка». Развитие координации движения.	Исполнение танцев , слушание музыки.
12	Комплекс упражнений на развитие голеностопного сустава: подъемы и спуски на стопе.	Выполнение упражнений.
13	Общеразвивающие упражнения. «Паровозики», «Музыкальные змейки».	Игровая форма урока.
14	Танец «Полька». Упражнения на дыхание.	Танец. Выполнение упражнений.
15	Упражнения на гимнастических ковриках.	Выполнение упражнений.
16	Упражнения на координацию (подскоки, голоп боковой , быстрая смена).	Выполнение упражнений.
17	Танец «Аннушка». общеразвивающие упражнения.	Выполнение упражнений. Танец.
18	Танец «Аннушка». Танец «Стирка». общеразвивающие упражнения.	Слушание музыки. Танец.
19	Упражнения на гимнастических ковриках.	Выполнение

		упражнений.
20	Комплекс упражнений на координацию движения, на осанку.	Выполнение упражнений.
21	Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры.	Слушание музыки. Выполнение упр.
22	Танец «Полька», «Стирка». Общеразвивающие упражнения.	Выполнение упражнений. Танец.
23	Упражнения на гимнастических ковриках.	Выполнение упражнений.
24	Танец «Полька». Упражнения на координацию.	Выполнение упражнений. Танец.
25	Комплекс упражнений на осанку. Танец «Аннушка»	Выполнение упражнений. Танец.
26	Танец «Полька», «Стирка», «Аннушка».	Танец.
27	Общеразвивающие упражнения (наклоны вправо-влево, упр. на осанку).	Выполнение упражнений.
28	Общеразвивающие упражнения. Исполнение танцев.	Выполнение упражнений.

Календарный график занятий.

№ п/п	Название программы	Сроки обучения
1	«Танцы с элементами ЛФК»	с 01.10.2025-22.05.26

Нерабочими и праздничными днями являются:

воскресенье

1,2,3,4,5,6 и 8 января- новогодние каникулы;

7 января-Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая – Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного дня рабочий день, за исключением выходных дней, совпадающих с нерабочими праздничными днями.

- 1. Форма аттестации не предусмотрена.** После освоения программы документ об образовании не выдается.
- 2. Оценочные материалы** не предусмотрены.
- 3. Форма обучения:** очная.
- 4. Срок освоения программы:**
Срок освоения указан в учебном плане и в календарном учебном графике настоящей программы.