

Управление образования администрации Кандалакшского
муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
Кандалакшского муниципального округа

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 17 апреля 2026 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 17 апреля 2026 г. № 51-г
Директор  О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальный калейдоскоп»
Возраст обучающихся: 18 +
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Минкова О.В., педагог
дополнительного образования

Кандалакша
2026

Пояснительная записка
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности **«Танцевальный калейдоскоп»**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Танцевальный калейдоскоп»** разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г. № АБ-254/06 «О направлении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Данная программа имеет художественную направленность, составлена на основе программы «Фитнес (для взрослых)» (автор Вялов Д.В., тренер-преподаватель МБОУ «ООШ № 1, г. Губкинский, 2025г.).

Из содержания данной программы исключены темы, связанные с работой с мячами, обручем, гимнастической скакалкой, гимнастической палкой, степ-доской. Добавлены разделы: «Элементы классического танца»; «Элементы латиноамериканского танца».

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Актуальность программы. Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы: – образ жизни (50% воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска); – наследственность (20%); – внешняя среда (20%); – качество медицинского обслуживания (10%).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи: – сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течении жизни; – воспитать ценностное отношение к собственному здоровью. Актуальность программы обусловлена социальным спросом населения.

Педагогическая целесообразность программы. «Танцевальный калейдоскоп» — это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и хореографическое искусство.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Новизна программы определяется ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей у людей старшего возраста.

Отличительные особенности программы. Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на людей в возрасте от 18 лет и старше.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 108 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, Продолжительность занятий 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся: 12 человек.

Условия приема. Набор свободный, осуществляется в соответствии с «Порядком приема граждан на обучение по дополнительным общеобразовательным программам, а также на места с оплатой стоимости обучения физическими и (или) юридическими лицами» (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮЦ «Ровесник» от 22.12.2014г, № 156). Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии письменного заявления.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью через занятия физическими упражнениями.

Задачи:

обучающие:

- обучить навыкам и приемам партерной гимнастики, стретчинга;
- обучить основам хореографического искусства;
- обучить основам дыхательной гимнастики; правильного питания;

развивающие:

- способствовать развитию гармонического, физического здоровья; _ развить интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции.

Прогнозируемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании обучения должны

знать:

- об основных терминах, связанных с аэробикой, хореографией;
- значении аэробных упражнений для здоровья;
- правила проведения разминки;
- определенный теоретический материал, изучаемый в рамках данной программы;

уметь:

- выполнять базовые шаги и их вариации; _составлять связку, используя базовые шаги;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц, дыхательную гимнастику; _ выполнять программные хореографические композиции. Личностные результаты:
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	В ритмах танца				
1.1	Вводное занятие	1	1	-	Опрос

1.2	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	9	1	8	Контрольные упражнения
1.3	Элементы классического танца	12	1	11	Контрольные упражнения
1.4	Элементы латиноамериканского танца	12	1	11	Контрольные упражнения
1.5	Элементы современного танца	12	1	11	Контрольные упражнения
	Итого	46	5	41	
2	Залог здоровья				
2.1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	9	2	7	Наблюдение
2.2	Партерная гимнастика	10	1	9	Контрольные упражнения
2.3	Стретчинг	5	1	4	Контрольные упражнения
2.4	Гигиена правильного питания	1	1	-	Опрос
2.5	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольное занятие
	Итого	26	5	21	
	Всего по программе:	72	10	62	

Содержание учебного плана

Раздел 1. В ритмах танца

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в программу. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда), Общие требования безопасности при проведении занятий.

Тема 1.2. Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики

Теория (1 час). История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд.

Практика (8 часов). Обычная ходьба — марш. Ходьба ноги врозь — ноги вместе. Шаг с поворотом кругом. Скрестный шаг. Выставление ноги на носок. Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали. Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь. Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей. Поднимание ПРЯМЫХ ног. Кик. Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад. Приставной шаг. Приставной шаг с полуприседом. Приседание. Переменные скрестные шаги в сторону. Выпад. «Мамбо». «Ча-ча-ча». Бег. Скачки с одной ноги на две. Прыжки, ноги врозь.

Тема 1.3. Элементы классического танца

Теория (1 час). Историческое формирование школы классического танца. Особенности классического танца.

Практика (11 часов). Изучение I, II, III позиции ног. Изучение I, II, III позиции рук. Постановка корпуса у станка. Demi plie. Battement tendu. Grand plie. Rond de jamb parterr. Перегибы корпуса. Por de bras.

Тема 1.4. Элементы латиноамериканского танца

Теория (1 час). Особенности латиноамериканского танца.

Практика (11 часов). Изучение основных элементов танцев: «Самбо», «Ча-ча-ча», «Румба», «Танго». Изучение композиции танца «Ча-ча-ча».

Тема 1.5. Элементы современного танца

Теория (1 час). Особенности современного танца.

Практика (11 часов). Изучение основных элементов танца: «Рок-н-ролл», «Хип-хоп», «Рэп», «Свободная пластика».

Раздел 2. Залог здоровья

Тема 2.1. Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика

Теория (2 часа). Воспитательная работа и психологическая подготовка на занятиях. Средства и методы психологической подготовки.

Практика (7 часов). Выполнение правил дыхательной гимнастики во время выполнения гимнастических и танцевальных элементов.

Тема 2.2. Партерная гимнастика

Теория (1 час). Правила выполнения гимнастических упражнений на полу.

Практика (9 часов). Упражнения на пресс, гибкость корпуса, силу рук.

Тема 2.3. Стретчинг

Теория (1 час). Правила выполнения упражнений на растяжку.

Практика (4 часа). Упражнения на растягивание.

Тема 2.4. Гигиена правильного питания

Теория (1 час). Беседа о сбалансированном питании (жиры, белки, углеводы). Витамины и минеральные вещества. Режим питания. Питьевой режим.

Тема 2.5. Итоговое занятие

Практика (1 час). Контрольное занятие.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Материально-техническое обеспечение: хореографический зал (оборудованный зеркалами), гимнастические коврики, компьютер, колонки, аудиозаписи.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные занятия.

Способы определения результативности программы: наблюдение за обучающимися в процессе работы; выполнение контрольных упражнений.

Педагогическая диагностика результатов обучения. Большое внимание в программе уделено мониторингу результатов обучения. Диагностика знаний и умений проходит в три этапа:

Вид диагностики	Период проведения	Цель диагностики	Форма проведения
Стартовая (входная)	В начале года (сентябрь)	Определить уровень развития физических умений и навыков.	Выполнение упражнений, направленных на диагностику уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения.

Текущая (промежуточная)	В течение года	Определить степень освоения каждого раздела образовательной программы, скорректировать степень ее сложности с учетом индивидуальных особенностей детей. Оценить личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень.	Выполнение контрольных упражнений.
Итоговая	В конце года (май)	Определить уровень освоения программы, результативности образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения.	Выполнение контрольных упражнений

Методическое обеспечение программы

Программа основывается на общедидактических и специфических принципах обучения:

- Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические

стереотипы, Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип цикличности способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением. Принцип активности предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности занимающегося.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

Занятия по темам программы включают теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основной вид занятий — практический.

Методы проведения занятий: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание.

Педагогические приемы:

- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирование (поощрение, похвала, самооценка);
- сотрудничество (партнерские отношения);
- свобода выбора.

Список литературы для педагога:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий / Учебное пособие для ВУЗов физической культуры — Москва: СпортАкадемПресс, 2012.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. Москва: СпортАкадемПресс, 2012.
3. Вербина, О.Ю. Фитнес и здоровье — Чебоксары: Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010.
4. Вербина, О.Ю. Фитнес-аэробика — Чебоксары: Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010.
5. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов — Москва: Дрофа, 2013.
6. Лисицкая, Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика. — Москва: Дрофа, 2013.

Приложение 1

Календарный учебный график

объединения «Танцевальный калейдоскоп», год обучения – 1, количество часов – 108 (3 раза в неделю по 1 часу)

Педагог д/о: Минкова О.В.

№	Месяц	Ч и с л о	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1.				Теория	1	Вводное занятие	Кабинет	Опрос
2.				Теория	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения
3.				Практика	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения
4.				Практика	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения
5.				Практика	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения
6.				Практика	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения
7.				Практика	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения

8.				Практика	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения
9.				Практика	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения
10.				Практика	1	Изучение и совершенствование танцевальных комплексов с элементами классической, танцевальной и оздоровительной аэробики	Кабинет	Контрольные упражнения
11.				Теория/ практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
12.				Теория/ практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
13.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
14.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
15.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
16.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
17.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
18.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
19.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
20.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные

								упражнения
21.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
22.				Практика	1	Элементы классического танца	Кабинет	Контрольные упражнения
23.				Теория/ практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
24.				Теория/ практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
25.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
26.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
27.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
28.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
29.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
30.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
31.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
32.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
33.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные упражнения
34.				Практика	1	Элементы латиноамериканского танца	Кабинет	Контрольные

								упражнения
35.				Теория/ практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
36.				Теория/ практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
37.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
38.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
39.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
40.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
41.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
42.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
43.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
44.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
45.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
46.				Практика	1	Элементы современного танца	Кабинет	Контрольные упражнения
47.				Теория/ практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение

48.				Теория/ практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение
49.				Практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение
50.				Практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение
51.				Практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение
52.				Практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение
53.				Практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение
54.				Практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение
55.				Практика	1	Психологическая подготовка и дыхательная гимнастика	Кабинет	Наблюдение
56.				Теория	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
57.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
58.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
59.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
60.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
61.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения

62.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
63.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
64.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
65.				Практика	1	Партерная гимнастика	Кабинет	Контрольные упражнения
66.				Теория	1	Стретчинг	Кабинет	Контрольные упражнения
67.				Практика	1	Стретчинг	Кабинет	Контрольные упражнения
68.				Практика	1	Стретчинг	Кабинет	Контрольные упражнения
69.				Практика	1	Стретчинг	Кабинет	Контрольные упражнения
70.				Практика	1	Стретчинг	Кабинет	Контрольные упражнения
71.				Теория	1	Гигиена правильного питания	Кабинет	Опрос
72.				Практика	1	Итоговое занятие	Кабинет	Контрольное занятие