


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

**«Рассмотрено на заседании МО»**

  
 \_\_\_\_\_  
 Руководитель: С.В. Кинжуваева

(Протокол № 4 от  
 «17» 04 2026 г.)

**«СОГЛАСОВАНО»**

с заместителем директора  
 по УВР

  
 \_\_\_\_\_  
 И.А. Аншакова

«17» 04 2026 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»:**

Директор ГКОУ АО «Харабалинская  
 общеобразовательная школа-интернат»

  
 \_\_\_\_\_  
 Г.В. Савицкая

«20» апреля 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
 «Спортики»  
 Направленность: спортивно-физкультурная  
 Уровень программы: стартовый (ознакомительный)**

Срок реализации: 1 месяц (18 ч.)

Возраст обучающихся 7-11 лет

2026 год

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

### **Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовое основание дополнительной общеобразовательной программы**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10);
- Государственная программа Астраханской области «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства Астраханской области от 06.10.2023 г. №588-П;
- Распоряжение правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении Целевой модели дополнительного образования детей»;
- Распоряжение правительства Астраханской области от 27.05.2024 г. №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Устав ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»;
- Положение «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 07.08.2024 г.

Программа дополнительного образования «Спортики» является программой **физкультурно-спортивной направленности** (спортивная хореография). Программа рассчитана на 5 часов в неделю по 1 академическому часу (40 мин один час), 18 часов в месяц. Программа является модифицированной, составлена на основе программы по спортивной аэробике. Содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Программа легко адаптируется для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

**Актуальность программы** «Спортики» определяется наличием интереса к игре со стороны детей и родителей школы. Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Занятия спортивными танцами имеют следующую **педагогическую целесообразность**:

1. Развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства.
2. Развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку.
3. Способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку.
4. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим.
5. Развивают необходимые качества для общения в группе: эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватную самооценку.

Занятия спортивными танцами, органично соединяющие в себе танцевальные, акробатические и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движения, подготавливают к здоровому образу жизни.

**Отличительная особенность** занятий спортивными танцами — их музыкальность. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит своё воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что данная программа и ее содержание вносят определенный вклад в методику обучения детей различным упражнениям в доступной для них форме и овладение танцевальными движениями спортивного танца. Практическая значимость программы состоит в формировании основ здорового образа жизни у детей, овладению основными движениями спортивного танца, развития физических качеств, двигательных умений и навыков.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка

посредством занятий танцевальной аэробикой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать технику выполнения упражнений, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений;
- формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

**Развивающие:**

- развитие исполнительского мастерства;
- совершенствование психомоторных способностей: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие творческих и созидательных способностей: мышления, воображения, познавательной активности, кругозора, навыков самостоятельного выражения движений под музыку, умений эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;

- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей;

- развивать позитивное отношение к движению, привлекать школьников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.

### **Коррекционные:**

- преодоление отклонений в познавательной, эмоционально-волевой, поведенческой сферах, характерных для категории детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **Содержание программы** **Учебно-тематический план**

| № темы | Название темы                     |  | Количество часов |           |           |
|--------|-----------------------------------|--|------------------|-----------|-----------|
|        |                                   |  | Теория           | Практика  | Всего     |
| 1.     | Теоретическая подготовка          | Гигиена спортивных занятий.  | 1                |           | 1         |
|        |                                   | Виды аэробики.   | 1                |           | 1         |
| 2      | Специальная физическая подготовка | Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса                            |                  | 2         | 2         |
|        |                                   | Базовые шаги и связки аэробики   |                  | 2         | 2         |
|        |                                   | Упражнения на развитие осанки  |                  | 2         | 2         |
|        |                                   | Техника упражнений на растягивание (стретчинг)                               |                  | 2         | 2         |
|        |                                   | Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей. |                  | 4         | 4         |
| 3      | Хореографическая подготовка       | Постановка танцевальной композиции   | -                | 3         | 3         |
| 4      | Итоговое занятие                  |  |                  | 1         | 1         |
|        | <b>Всего</b>                      |  | <b>1</b>         | <b>17</b> | <b>18</b> |

## 1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

## 2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### **3. Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

### **4. Танцевальные упражнения**

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

В хореографический коллектив принимаются дети без специального отбора, поэтому необходимость коррекционной работы немаловажна для успешного дальнейшего изучения танца. Коррекционная направленность на начальном этапе позволит в дальнейшем двигаться ускоренными темпами. Процесс обучения детей в хореографическом

кружке основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий и индивидуального подхода.

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, на середине зала, упражнения на растяжку, танцевальные движения классического и народного – сценического танца, что способствует развитию танцевальности у учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Отчет по программе проходит как итоговое концертное выступление. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, помощь товарищам по коллективу в различных танцах, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию композиций, исполняемых в своей школе.

### **Планируемые результаты.**

#### **Учащиеся должны знать:**

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты).

Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики.

#### **Учащиеся должны уметь:**

Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках.

Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики.

Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему.

Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».

Принимать участие в танцевальном номере.

Уметь держать рисунок танца.

Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

**Личностные результаты:**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

**Метапредметные результаты:**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

**Предметные результаты:**

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»****Условия реализации программы**

На занятия дети должны приходить в специальной спортивной форме, это их дисциплинирует. Обувь: чешки - для мальчиков и девочек. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой.

**Адресат программы** – программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет.

**Срок реализации программы** -1 месяц.

Программа рассчитана на 5 часов в неделю по 1 академическому часу, 18 часа в месяц, длительность занятий до 40 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Объем часов по программе** –18 часов.

**Режим занятий:** 5 раз в неделю по 1 академическому часу (академический час - 40 минут), в первой половине дня.

**Наполняемость группы** - 10 человек.

**Формы занятий:** основной формой организации деятельности является групповое занятие, возможно деление на группы.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная.

- Работа в парах, тройках, малых группах.
- Индивидуальная.

### **Методическое и дидактическое обеспечение.**

#### **Материально-техническая база:**

- учебный кабинет;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- зеркало (4 х 2 м);
- скакалка гимнастическая;
- фонотека; детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, спортивные ленты.

#### **Дидактические игры, адаптированные к кружку:**

- Игры для развития чувства ритма: «Прогулка», «Индеец», «Услышь меня», «Ритм-загадка», «Вопрос-ответ».
- Игры для развития тембрового слуха: «Определи», «Воротца».
- Игры для развития диатонического слуха: «Тихо-громко», «Будь внимателен!», «Круг и кружочки».
- Игры на развитие звуковысотного слуха: «Качели», «Бубенчики», «Птичка мама и птенчики», «Курочка и цыплята».
- Игры на развитие музыкальной памяти и слуха: «Сколько звучит», «Слушаем музыку», «Какая музыка?»
- «Дети польку танцевали», «Запомни мелодию».

- Игры для развития детского творчества: «Море волнуется».
- Упражнения на развитие чувства ритма.

### **Формы аттестации. Оценочные материалы.**

Текущий контроль проводится на занятиях в форме педагогического наблюдения за выполнением специальных упражнений, дидактических игр, показа танцевально-спортивных этюдов и миниатюр. Итоговая аттестация по программе может проходить как концертное выступление и как открытое занятие.

### **Список использованной литературы и электронных образовательных ресурсов**

#### **Нормативно-правовые акты и документы:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

#### **Литература для педагогов:**

1. Базарова Н.П. Классический танец: учебное пособие. / Н.П. Базарова. - 7-е изд. - С.-Пб.: Лань, Планета музыки, 2022. – 204 с
2. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец: учебное пособие для СПО / И.Г. Есаулов, К.А. Есаулова. - 2-е изд., стер. - С.-Пб.: Лань, Планета музыки, 2023. – 208 с.
3. Заикин, Н.И. Серия Русский народный танец. Учебное пособие (в нескольких частях: 13 частей). – Орел: 2020. – 170 с. – илл., ноты
4. Палилей Александр Васильевич. Танец и методика его преподавания: русский народный танец: учебное пособие для ВУЗов. / А.В. Палилей. – 2-ое изд. – М.: Юрайт, 2022. – 110 с.

5. Щекотихина С.А. Изобразительное решение хореографического произведения // Искусство и образование. – 2023. – № 2. – С. 176–183.
6. Кагарманов С.Р. Рабочая тетрадь “Современный танец” (Часть 1) -2021
7. Кагарманов С.Р., Лихачёва Н.С. Рабочая тетрадь “Шаг за шагом. Ритмика. Гимнастика.”-2021
8. Лосева И., Кобякова Л. Мир танца: методическое пособие в помощь хореографу и концертмейстеру-2017
9. Попова Е.В. Основы обучения дыханию в хореографии-2024
10. Антоненко Г.С. Методика преподавания классического танца: методические рекомендации по ведению занятий.-2022
11. Мостовая Т. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев -2017

#### Ссылки на электронные ресурсы:

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
3. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
4. <http://deti-ritmika.ru/>
5. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
6. <http://shkolageo.ru/mpakar> (пособия для концертмейстеров)
7. <https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/><https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/>(сборник для хореографии)

**Приложения.**

**Приложение 1.**

**Календарный учебный график.**

1. Продолжительность.

Начало освоения программы – 01.06.2026.

Окончание – 26.06.2026.

Работа дополнительных образовательных групп согласно расписанию.

## Календарно-тематическое планирование программы

| №     | Тема                               | Содержание  | Кол-во часов | Дата                         |
|-------|------------------------------------|---|--------------|------------------------------|
| 1     | Гигиена спортивных занятий.        | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, к одежде, причёске, правила поведения). | 1            | 01.06                        |
| 2     | Виды аэробики.                     | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика.                                  | 1            | 02.06                        |
| 3     | Силовые упражнения для рук.        | Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.  | 1            | 03.06                        |
| 4     | Силовые упражнения для ног.        | Техника выполнения силовых упражнений для ног.  | 1            | 04.06                        |
| 5-6   | Базовые шаги и связки аэробики     | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.   | 2            | 05.06<br>08.06               |
| 7-8   | Упражнения на развитие осанки      | Техника выполнения упражнений на развитие осанки.   | 2            | 09.06<br>10.06               |
| 9-10  | Скретчинг                          | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.  | 2            | 11.06<br>15.06               |
| 11-14 | Танцевальная аэробика.             | Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок.                                       | 4            | 16.06; 17.06<br>18.06; 19.06 |
| 15-17 | Постановка танцевальной композиции | Отработка и совершенствование танцевальной композиции.  | 3            | 22.06 24.06<br>23.06         |
| 18    | Итоговое занятие                   | Выполнение контрольных упражнений.  | 1            | 25.06                        |