

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Меридиан»
городского округа Самара

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «02» сентября 2026 года
Протокол № 2 от 01.09.2026



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДО
«Меридиан» г.о. Самара
Л.И. Кузнецова
Приказ № 01-01/308 от 01.09.2026

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

танцевального фитнеса «Актив»
(по дополнительным платным услугам)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Гранкина Алла Викторовна,
педагог дополнительного образования

Краткая аннотация

Танцевальный фитнес — хорошо продуманная физкультура. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по танцевальному фитнесу «Актив» общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием упражнений, которые укрепляют мышцы, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции, увеличивают выносливость, улучшают обмен веществ.

Занятия фитнесом это эффективное средство пропаганды здорового образа жизни. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Актив» предназначена для обучающихся с 15 лет.

Пояснительная записка

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевального фитнеса «Актив» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии нормативными документами РФ, Самарской области:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434-ТУ);
- Устав МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара;

- Положение об оказании платных образовательных услуг в МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор подростков и взрослых интересующих их видов спорта и форм деятельности, развитие представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации направленных на формирование у подростков и взрослых ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания. Программа также направлена на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры (направление «Физическая культура и спорт»). Программа актуальна, так как формирует у обучающихся мотивацию к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Кроме того, спортивная деятельность является профилактикой асоциального поведения. Наличие физических упражнений положительно сказывается на состоянии физического и психического здоровья, помогает улучшить деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Программа имеет базовый уровень освоения содержания, предполагающий использование специализированных предметных знаний, концепций и разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы таких образовательных областей, как валеология, хореография, ритмика, а также выполнение физических упражнений, при которых темп выполнения специальных базовых движений совпадает с ритмом музыкального сопровождения, непрерывно выполняемых и активно воздействующих на состояние кардио-респираторной системы.

Программа учитывает индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся. При разработке и планировании занятий обеспечивается адресное донесение информации всем, осваивающим программу. Учебный материал (теоретический и практический) преподносится с учётом уровня развития учащихся и разной степени освоения ими содержания программы.

Основное направление программы «Актив» - танцевальный фитнес. Это вид двигательной активности, связанный с повышенным использованием кислорода и направленный на улучшение физической подготовленности занимающихся. Особенность таких занятий состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы участников, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях деятельностного подхода обучения, что позволяет обучающимся максимально продуктивно усваивать материал благодаря разнообразию видов деятельности. Таким образом, педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки, формирует навыки самообразования и саморазвития. В программе используются коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. При реализации индивидуальных форм работы дифференцируются выбранные комплексы методов и их содержательное наполнение в соответствии с теми или иными уровнями развития ученика и степенями сложности освоения содержания программы. Установление уместности того или иного метода определяются исходя

из индивидуальных характеристик и способностей конкретного ученика, специфики содержательно-тематического материала программы.

Организация образовательного процесса:

-принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

-принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием обучающегося, за дозировкой упражнений;

-принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций (возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений);

-принцип умеренности – продолжительность занятий 40 мин., в сочетании дробной физической нагрузкой;

-принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные - познакомить обучающихся с технологиями танцевального фитнеса.

Научить основным упражнениям разных технологий. Оптимизировать рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

Развивающие - развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также коррекция зрения. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности. Содействовать развитию чувства ритма,

музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу обучающегося. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Воспитательные - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Приобщение к физической культуре через занятия фитнесом. Воспитание доброжелательного отношения к окружающим. Воспитание трудолюбия, усердия, терпения.

Оздоровительные - содействие укреплению здоровья участников, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Организация занимающихся на занятиях по программе «Актив» предусматривает использование группового метода. Методы освоения и регламентации двигательных действий, используемые на занятиях – переменный непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой» тренировки. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Сроки реализации, форма и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов занятий с учащимися 2 раза в неделю по одному академическому часу, всего 72 часа в год.

Форма проведения занятий – групповая (10-15 человек).

Время занятия 1 час.

Программа «Актив» состоит из 3-х модулей:

1. Модуль «Пилатес» (24 часа)

2. Модуль ритмика - «Танцевальная мозаика» (24 часа)

3. Модуль «Zumba» (24 часа)

Учебный план 1 года обучения

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Модуль «Пилатес»	4	20	24
2	Модуль ритмика «Танцевальная мозаика»	3	21	24
3	Модуль «Zumbas»	3	21	24
	Итого:	10	62	72

Учебно-тематический план 1 модуля «Пилатес»:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Тестирование физической подготовки.	1	0,5	0,5
2.	Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. Дыхательные упражнения.	1	0,5	0,5
3.	Комплексы для живота, спины, мышечного корсета	7	1	6
4.	Комплексы для бедер и ягодиц	7	1	6
5.	Комплексы для верхней части туловища	7	1	6
6.	Итоговое занятие	1	0	1
	Итого:	24	4	20

Пилатес – это комплекс гимнастических упражнений, направленный не на развитие физической силы, а на подтяжку мышц тела, приведение организма в тонус, а также служащий для общего оздоровления организма.

Каждое движение в пилатесе задействует все мышцы тела, но направлено на корректировку определенной зоны. Явной жесткой градации здесь не существует,

так как упражнения изначально разрабатывались именно с посылом возврата гибкости и естественного положения позвоночника, а также на укрепление мышц живота.

Цель модуля «Пилатес»— развитие и укрепление детского организма, повышение его функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-эмоционального состояния.

Задачи модуля:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье;
- развивать гибкость позвоночника и подвижности суставов;
- формировать правильную осанку;
- укреплять мышцы тела и дыхательную систему;
- профилактика заболеваний, укрепление иммунной системы.

Воспитательные:

- воспитывать выдержку, терпеливость, сдержанность, настойчивость в достижении результатов, уверенность в своих силах;
- повышать интерес к занятиям спортом.

Психологические:

- создавать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

Содержание модуля «Пилатес»

Вводное занятие – познакомить обучающихся с новым упражнением, создать первоначальное целостное представление, научить выполнять его в правильной последовательности элементов. На данном этапе необходимо обеспечить всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный; активизировать сознание обучающегося. Для этого педагог использует разнообразные приемы обучения примерно в такой последовательности:

- название упражнения;
- правильный, безукоризненно четкий показ от начала до конца, в надлежащем

темпе без каких-либо комментариев;

- детальный показ движения в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движения;
- самостоятельное выполнение упражнения.

Упражнения данного модуля делятся на несколько групп:

1.1 комплексы для живота, спины, мышечного корсета (сотня, скручивания, обратные скручивания, разгибание ног);

1.2 комплексы для бедер и ягодиц (ягодичный мостик, подъем ног в ягодичном мостике, подъем ног на боку, на четвереньках)

1.3 комплексы для верхней части туловища (планка, обратная планка, подъем ног в планке, русалка).

Ожидаемые результаты модуля «Пилатес»:

Предметные:

- овладение элементами базовой техники системы пилатес, базовыми движениями рук и ног, техникой дыхания;

Метапредметные:

- развитие дыхательной системы, повышение функциональных возможностей организма, выносливость, улучшение силовых кондиций и функционирования сердечно-сосудистой системы, коррекция проблемных зон фигуры, укрепление мышечного корсета, улучшение координационных способностей;

Личностные:

- приобщение к здоровому образу жизни, улучшение эмоционального и психофизического состояния, развитие воли и терпения, трудолюбия, коммуникабельности и открытости в общении.

Учебно-тематический план 2 модуля
ритмика «Музыкальная мозаика»:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Азбука Музыкального движения. Знакомство с ритмикой	1	0,5	0,5
2.	Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага.	2	0,5	1,5
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма, ОФП. Ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Движение с ускорением, замедлением темпа.	15	1,5	13,5
4.	Игры, развивающие моторику рук и пальцев. Игры на внимательность, игры на ощущение темпа, динамики.	5	1	4
5.	Итоговое занятие «Танцевальные импровизации»	1	0	1
Итого:		24	3,5	20,5

Ритмика — особый вид спортивных музыкальных занятий, на которых обучающиеся учатся передавать содержание музыки, настроение, образы с помощью движений. Это сочетание танца и спортивных упражнений.

Цель модуля: тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Задачи:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку, помочь познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.

Содержание программы

1. Введение. История возникновения ритмики. Правила безопасности при занятиях. Правила гигиены личной и общественной. Ознакомление с понятиями «ритмика», «ритмическая гимнастика», «спортивный шаг», спортивные связки».
2. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага.
3. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте, с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Ожидаемые результаты модуля ритмика «Музыкальная мозаика»:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений.
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма. Также занятия помогут укрепить мышцы позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

Учебно-тематический план 3 модуля

«Zumba»:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Зумба- фитнес –путешествие по миру.	1	0,5	0,5
2.	Музыкальная грамота. Мелодия и движение.	2	0,5	1,5
3.	Разучивание базовых движений.	15	1,5	13,5
4.	Репетиционно-постановочная работа	5	1	4
5.	Итоговое занятие	1	0	1

	Итого:	24	3,5	20,5
--	---------------	-----------	------------	-------------

«**Zumba**» — это танцевальная фитнес-программа, которая сочетает элементы танца и интенсивной кардионагрузки. Занятия проходят под энергичные латинские и мировые поп-композиции: сальсу, меренге, реггетон, кумбию.

Главный принцип зумбы — чередование высоко- и низкоинтенсивной нагрузки. Благодаря простоте базовых движений занимающийся не устаёт и даже, наоборот, получает на тренировке заряд бодрости. Занятия зумбой укрепляют сердечно-сосудистую систему, быстро сжигают калории и поддерживают мышечный тонус.

Цель и задачи программы.

Цель: развитие творческого потенциала с помощью танцевальных элементов и фитнес - упражнений под зажигательные итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы. Работа осуществляется по трем направлениям: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Задачи:

-*образовательная:* дать понятие, что такое зумба, научить основным движениям, подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятию;

-*развивающая:* развить координацию движений, музыкальность, чувство ритма, силу, ловкость, легкость движений;

-*воспитательная:* дать возможность обучающимся в совместном занятии раскрыть друг друга с другой стороны, научить работать в команде.

Содержание учебного плана:

Теоретический блок

1. Введение.

Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием (муз. центр, СД-диски, флешки, зеркала)

Зумба-фитнес – танцевальное путешествие по миру. Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения. Знакомство с базовыми движениями с помощью видео-уроков. Усвоение главного правила - танцуем весело и непринуждённо.

2. Музыкальная грамота

Мелодия и движение. Такт и затакт.

Теория: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная.

Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Такт и затакт.

Практика: Разминка. Музыкально – пространственные упражнения: определение бита в музыке квадрат, яма. Определение вступления, кульминация, финал.

Упражнения на освоение перестроений из одного рисунка в другой.

3. Комплекс движений Зумба:

- Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища;
- Шаги с разворотом и выпадом ноги;
- Шаги с хлопками в ладоши;
- Наклоны вправо и влево, сопровождающиеся шагами и махами рук;
- Прыжки вперед-назад и с фиксацией и круговыми движениями рук;
- Прыжки вперед-назад и в бок;
- Шаги вперед-назад;
- Шаг с выпадами и движениями рук;
- Приставные шаги с хлопками;
- Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»;
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца.

Ожидаемые результаты модуля «Zumba»:

- сформированный интерес к процессу движения под музыку;
- умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
- желание использовать разнообразные виды движений под музыку;
- подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- точность и правильность в выполнении упражнений;
- освоение полного объёма базовых движений «Зумбы», дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

Планируемые результаты освоения обучающимися содержания образовательной программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре и фитнесу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать друг с другом в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия;
- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели:
артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты

умения: - активно включаться в общение и взаимодействие друг с другом на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

В результате освоения программы участники должны **знать** о влиянии фитнеса на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений; требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.

Участники должны **уметь**: постоянно поддерживать правильную осанку; применять полученные знания в ходе занятий фитнесом: выполнять базовые элементы и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений, связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации, подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией; провести разминку и заключительную часть групповых занятий.

Список литературы:

1. Видеотренировки для дома <https://fitstars.ru/programs>
2. Онлайн-курсы "Йога и пилатес" <https://vse-kursy.com/read/291-pilates-besplatnye-video-uroki-dlya-domashnih-trenirovok.html>
3. Фитнес курсы <https://linnik-fitness.ru/free>
4. Курс «Фитнес и здоровье» <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
5. Брэд Уокер. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. https://yandex.ru/images/search?pos=2&img_url=http%3A%2F%2Flibmir.com
6. Елена Лапышева. Идеальное тело. Секреты кремлевского тренера. <https://www.labyrinth.ru/books/722066/>
7. Какуко Накамура: Здоровое и гибкое тело на всю жизнь. Система доктора Накамура. 35 упражнений для суставов и мышц <https://www.labyrinth.ru/books/746808/>
8. Юко Кокконен, Арнольд Нельсон: Анатомия упражнений на растяжку https://www.powerskater.ru/ssl/u/7a/10338071e111ea8542ddb361f8c5bb/-/Nelson_A._Anatomiya_uprajneniy_na_rastyajku.pdf