Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №54» города Чебоксары
Чувашской Республики
(МБОУ «СОШ №54» г. Чебоксары)

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №54»
г.Чебоксары,
Протокол №09 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «СОШ №54»
г.Чебоксары
_____ М.И.Храмова
Приказ от 31.08.2026 №О-110

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Веселые мажоретки»

направленность: художественная

на 2026-2027 учебный год

Программу составил педагог
дополнительного образования
Забродина М.Г.

Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 7-8 лет.

Чебоксары
2026 год

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемый результат

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 материально-техническое обеспечение

2.2.2 информационное обеспечение

2.2.3 кадровое обеспечение

2.3. Формы аттестации

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.5.1 особенности организации образовательного процесса

2.5.2 методы обучения

2.5.3 формы организации образовательного процесса

2.5.4 формы организации учебного занятия

2.5.5 педагогические технологии

2.5.6 алгоритм учебного занятия

2.5.7 дидактический материал

2.6. Список литературы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эстрадно-спортивный танец –прекрасное универсальное средство для успешного художественного, нравственного, физического воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному, но создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивает эмоционально-волевую сферу, формирует этические установки, гражданскую позицию, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Эстрадный спортивный танец- есть средство выражения эмоций, кинетической энергии, ассоциативных движений, духовного опыта, ритмических индукций. Слияние спорта и танца порождает динамику, ритм, пространство, силу, образуя тем самым уникальную напряжённость.

Программа разработана с учетом современных нормативных документов и рекомендаций:
Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Приказ Министерства Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»,
- Устав МБОУ «СОШ №54» г. Чебоксары.

Предлагаемая рабочая программа **имеет художественную направленность** и ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве спортивной хореографии.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание на общественном и государственном уровнях уделяется всестороннему развитию и воспитанию подрастающего поколения, приобщению детей к здоровому образу жизни, к духовно-нравственным традициям, патриотическому сознанию, общечеловеческим и культурным ценностям. Высока потребность со стороны учащихся и их родителей в дополнительных образовательных услугах художественного направления, точнее, расширении их познавательного кругозора в области художественной деятельности. В этой связи обучение хореографии учащихся в современных условиях, направлено на усиление духовного, эмоционального, психологического и физического развития.

Отличительная особенность программы:

Программа объединяет, интегрирует в единое целое сразу несколько образовательных направлений: хореографию, музыку, спорт. Начальная хореографическая подготовка, освоение и владение спортивными предметами, такими как «батон», «батон-флаг» в сочетании с танцевальными элементами, -все это способствует всестороннему развитию обучающихся и создает условия для проявления их индивидуальных способностей, свободы самовыражения. Использование разнообразных средств, методов и

форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников. Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей.

Адресат программы. Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте **7-9 лет**.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана 33 недель обучения. Общее количество часов составляет 33 учебных часов.

Формы обучения. Основная форма организации образовательного процесса - это очное обучение, которое предусматривает систематическое и последовательное развитие, эстетическое и физическое воспитание обучающихся. Программа предусматривает изучение некоторых тем (по необходимости) в дистанционном формате и в режиме сетевого взаимодействия

Особенности организации образовательного процесса.

В детское объединение принимаются желающие. Одно из главных условий, это наличие справки о состоянии здоровья, позволяющее заниматься танцевальным спортом. Программа рассчитана на групповые занятия. Образовательная деятельность организована в традиционной форме, обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для одаренных и высокомотивированных детей. Занятия проводятся в соответствии с планом на постоянной основе.

В начале реализации программы проводится входной контроль. В ходе реализации программы проводится текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Занятия по данной программе проводятся в групповой форме, в следующем режиме:

- ✓ 1 раз по 1 часу в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы – Развитие физических и творческих навыков обучающегося посредством эстрадного спортивного танца.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с различными современными стилями в хореографии;
- научить основным элементам и техническим приемам исполнения современного танца;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие:

- развивать гибкость, пластичность, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать статистическую силовую выносливость;
- чувство ритма и музыкальность;
- развивать выразительность исполнения;
- формировать чувство уверенности в себе.

Воспитательные:

- художественный и музыкальный вкус, интерес к искусству хореографии;
- коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать любовь к творчеству, спорту и искусству в широком его понимании.

1.3. Содержание программы
1.3.1 Учебный план

№	Раздел	Тема	Количество часов			
			Теория	Практика	Всего	Форма аттестации и контроля
1	Введение в курс программы	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	Входной
2	Разминка	2.1. Ритмика	1	1	4	Текущий контроль
		2.2 ОФП		1		
		2.3 Стрейтчинг		1		
3	Тренаж и разогрев	Комплексы упражнений на разогрев и развитие отдельных групп мышц возле станка.	1	6	6	Текущий контроль
4	Эстрадный спортивный танец	4.1 Изучение выразительных средств. 4.2 Пластика тела. 4.3 Танцевальные движения-действия. 4.4 Танцевальная поза, жест. 4.5 Динамика пластики, технические приемы. 4.6 Темп - музыкально-пластический ритм, пространственная амплитуда исполнения движений. 4.7. Пространственное направление, расположение, перемещение. 4.8 Технические приемы работы со спортивным инвентарем (батон, батон-флаг).	1	20	21	
5	Подведение итогов программы	Итоговые занятия	-	1	1	Итоговый контроль
		ИТОГО:	**4**	**30**	**34**	

1.3.2 Содержание учебного плана

Раздел №1 Введение в курс программы. Инструктаж по ТБ.

Теория. Правилами поведения в хореографическом зале. Планы и задачи на учебный год. Инструктаж по ТБ.

Раздел №2 Разминка

Теория. Знакомство с понятием «разминка». Назначение разминки. Виды разминки:

«ритмика», «общая физическая подготовка», «стрейчинг».
Практика:
2.1. *Ритмика* – выполнение упражнений под музыкальное сопровождение на развитие чувства ритма, координации и комплекса несложных «разогревающих» упражнений.
2.2. «*ОФП*» - выполнение специальных упражнений для тренировки мышц, подготовки корпуса: отжимание, бег, прыжки/с группировкой, пресс, стойка на локтях/руках, лодочка и др. с постепенным увеличением нагрузки.
2.3. *Стрейтчинг* – выполнение упражнений на растяжку мышц и связок тела.

Раздел № 3 Тренаж и разогрев.
Разогрев отдельных центров возле станка.
Теория. Правила исполнения упражнений экзерсиса возле станка (понятия: releve, flex, contraction, bounce), разучивание лицом к станку за обе руки, за одну руку.
Практика. Разучивание и исполнение упражнений для развития эластичности стоп, releve по прямым, выворотным позициям ног, demi/grande plie по всем позициям, на всей стопе и на высоких п/п, положения и приемы движения корпусом, перегибы.

Раздел №4 Эстрадный спортивный танец
Теория. Знакомство с терминологией базовых движений направления, средств выразительности: groove, изоляция, bounce, wave, cross-шаги, cross тела, пружинка («kach») с расслабленным корпусом, принцип «скольжения». Техника их исполнения.
Практика. Исполнение базовых движений
4.1 Изучение выразительных средств (принцип движений и переводы рук - port de bras, положения «arondi, allonge», наклоны и повороты головы во время движений корпуса, положения lighte/hard корпуса).
4.2 Пластика тела (технические приемы изоляции, bounce, wave, groove).
4.3 Танцевальные движения-действия (виды шагов-cross, glide, подскоки и прыжки-jamp, parter техника).
4.4 Танцевальная поза, жест (позы классического танца, arabesque, жесты- локомоторные, семантические, пантомимические).
4.5 Динамика пластики, технические приемы (чередование темпа, объема движений).
4.6 Темп - музыкально-пластический ритм, пространственная амплитуда исполнения движений.
4.7. Пространственное направление, расположение, перемещение (точки зала, кроссы, вращения).
4.8 Технические приемы работы со спортивным инвентарем (батон, батон-флаг).

Раздел №5 Итоговое занятие
Практика. Публичная демонстрация итогов усвоения образовательной программы. Контрольные занятия/ выступления.

1.4. Планируемые результаты.
По окончанию курса обучающиеся **повысят**:
- ✓ свою физическую выносливость;

будут **владеть**:
- ✓ навыками выполнения разминки, упражнений на растягивание мышцц, приемами правильного дыхания во время выполнения упражнений и исполнения номера;

будут **уметь:**
- ✓ держатся во время выступления на сцене;
- ✓ работать в команде;
- ✓ будут знать и различать базовые движения современного танца;

будут **сформированы** такие представления и личностные качества как: трудолюбие, требовательность к себе, выдержка и самообладание, уважительное отношение к национальным традициям и танцам;

- ✓ ответственное отношение к делу;
- ✓ представление о здоровом образе жизни.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1 Календарно-учебный график, 33 часа

	месяц	**Форма занятия**	**Название и раздел тем**	***Формы аттестации/ Контроля***	
				Кол-во часов	Вид контроля
1	сентябрь	Беседа.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	наблюдение. опрос
2	сентябрь	Беседа Традиционное занятие	Разминка –ритмика. Упражнения на развитие чувства ритма. Body Percussion (прохлопывание участков тела в различных ритмических рисунках).	1	практическое задание
3	сентябрь	Беседа Традиционное занятие	Разминка –ОФП. Выполнение специальных упражнений для тренировки мышц.	1	практическое задание
4	сентябрь	Беседа Традиционное занятие	Разминка - стрейчинг. Комбинации на основе базовых движений.	1	практическое задание
5	октябрь	Беседа Традиционное занятие	Разминка – растяжка. Элементы партерной гимнастики для развитие эластичности различных групп мышц.	1	практическое задание
6	октябрь	Беседа Традиционное занятие	Тренаж и разогрев возле станка. Разучивание и исполнение упражнений экзерсиса лицом к станку за обе руки: releve по прямым, выворотным позициям ног, demi/grande plie по всем позициям, на всей стопе и на высоких п/п.	1	практическое задание
7	октябрь	Беседа Традиционное занятие	Тренаж и разогрев возле станка. Batman tandu, b.t.jetes, grande b.t.j., растягивание ноги в положениях tire-bouchone и attitude на станке.	1	практическое задание
8	ноябрь	Беседа Традиционное занятие	Тренаж и разогрев возле станка. Положения и приемы движения корпусом: перегибы на уровне лопаток, поясничного отдела, вращения плечевого пояса через contraction, виды скручивания.	1	практическое задание
9	ноябрь	Беседа Традиционное занятие	Тренаж и разогрев возле станка. Выполнение ранее изученных упражнений за одну руку и по точкам.	1	практическое задание
10	ноябрь	Беседа	Тренаж и разогрев возле станка.	1	практическое

		Традиционное занятие	Rond de jambe par terre (an deors/ an dedans) по контрольным точкам, в медленном темпе.		задание
11	ноябрь	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Знакомство с терминологией базовых движений направления, средств выразительности.	1	практическое задание
12	декабрь	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Понятия: groove, изоляция, bounce. Техника исполнения.	1	практическое задание
13	декабрь	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Понятия: wave, cross тела. Техника исполнения.	1	практическое задание
14	декабрь	Беседа Традиционное . занятие	Эстрадный спортивный танец. Пружинка («kach») с расслабленным корпусом, шаги-«скольжения». Техника исполнения.	1	практическое задание
15	январь	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Понятия: swivel-шаги, cross-шаги. Техника исполнения.	1	практическое задание
16	январь	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Средства выразительности: принцип движений и переводы рук - port de bras, положения «arondi, allonge».	1	практическое задание
17	январь	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Средства выразительности: наклоны и повороты головы во время движений корпуса. An face и точки зала.	1	практическое задание
18	февраль	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Средства выразительности: движения при положении lighte/hard корпуса.	1	практическое задание
19	февраль	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Пластика тела: технические приемы «изоляции».	1	практическое задание
20	февраль	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Пластика тела: приемы wave, bounce в одной и нескольких плоскостях, понятие «обратное» движение.	1	практическое задание
23	февраль	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Понятия: статичность и продвижение. Выполнение изученных элементов в статике, разворотах и движении.	1	практическое задание
24	март	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Виды танцевальных шагов: скольжение, с подскоками, прыжками.	1	практическое задание
25	март	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Партерная техника: падения, подъемы, перевороты. Разбор движений в медленном темпе.	1	практическое задание
26	март	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Понятие: импульс.	1	практическое задание

27	март	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Динамика пластики, технические приемы (чередование темпа, объема движений).	1	практическое задание
28	апрель	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Темпо-ритм. Пространственная амплитуда исполнения движений.	1	практическое задание
29	апрель	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Пространственное направление, расположение, перемещение (точки зала, кроссы, вращения).	1	практическое задание
30	апрель	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Технические приемы работы со спортивным инвентарем (батон, батон-флаг). Техника безопасности при работе с предметами. Упражнения на развитие ловкости, внимания. Перехваты. Выбросы.	1	практическое задание
31	апрель	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Техника вращения предметом в разных направлениях и плоскостях отдельно правой, левой руками.	1	практическое задание
32	май	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Твирлинг двумя руками: координация, симметрия и ассиметрия.	1	практическое задание
33	май	Беседа Традиционное занятие	Эстрадный спортивный танец. Твирлинг: способы перехода из одного элемента в другой, их комбинирование	1	практическое задание
34	май	Беседа Традиционное занятие	Открытый урок. Итоговая аттестация.	1	практическое задание
			Итого	**36**	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программ

2.2.1 Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в тренировочном зале, соответствующим требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам, имеет хорошее освещение, периодически проветривается и убирается. Также необходимо чтобы в зале имелись:

– зеркала;

– маты для выполнения акробатических элементов;

2.2.2 Информационное обеспечение

– музыкальная аппаратура, аудиозаписи;

– видео-материалы: DVD-диски и другие электронные носители с обучающим материалом;

2.2.3 Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимо чтобы педагог имел специальное образование по предмету хореография, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей.

2.3. Форма аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

В целях отслеживания и фиксации результативности освоения программы применяются следующие формы:

1. оформление аналитической справки по итогам года;
2. журнал учета посещаемости;
3. оформление протоколов результативности освоения программы по итогам учебного года:
4. сдача нормативов по итогам учебного года;
5. материал анкетирования и тестирования в форме таблиц для родителей и обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. итоговое занятие

2.4. Оценочные материалы.

В целях отслеживания результатов освоения программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль проводится на первом занятии, в рамках которого проводится тестирование физических данных обучающихся по следующим параметрам, которые фиксируются в таблице.

Эта же таблица заполняется и по итогам учебного года.

№	ФИО	параметры									
		отжимание		приседания		планка		Берпи		Пресс	
		Нач. года	В конце года	Нач. года	В конце года	Нач. года	В конце года	Нач. года	В конце года	Нач. года	В конце года

Согласно нормативам, определяется уровень физических данных обучающегося на начальном этапе и выходе.

Таблица нормативов для обучающихся

Критерии	1 г. об/ норматив
Отжимание	5 раз
Приседания	30 раз
Планка	1 мин
Берпи	5 раз
Пресс	20 раз

Текущий контроль осуществляется в повседневной образовательной деятельности и выражается в систематических наблюдениях педагога за учебно-познавательной деятельностью учащегося на каждом занятии.

Итоговый контроль:

- ✓ контрольный срез (образовательных, физических данных и личностных качеств обучающегося)
- ✓ показательное выступление

В рамках контрольного среза проводится итоговое тестирование. Согласно таблице нормативов, сравниваются результаты повышения физической выносливости обучающихся по отношению к входному контролю.

По окончании курса программы, общие результаты, образовательного и личностного развития, обучающегося протоколируются.

2.5. Методические материалы.

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса – занятия по данной программе проводятся очно.

2.5.2. Для реализации программы применяются следующие методы обучения:

Наглядно-демонстрационный метод

- показ видеофильмов по направлению спортивный танец и о ведущих коллективах, исполнителях в России и за рубежом (записи конкурсов, концертных номеров);

Словесный метод

- рассказ (об известных исполнителях, музыке, танцевальных образах, т.д.);
- описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для того или иного движения);
- объяснение (изложение учебного материала, технике исполнения движения);
- беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов).

Объяснительно – иллюстративный метод

- показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями.

Практический

- упражнения - многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования танцевальных умений и навыков.

Проблемно –поисковый

- совместный с детьми поиск новых связок, танцевальных движений для создания более яркого танцевального образа.

2.5.3 Для сознательного и прочного усвоения детьми материала используются *следующие формы организации образовательного процесса:*

- фронтальный - одновременная работа со всеми обучающимися
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)

2.5.4. На занятиях применяются следующие формы организации учебного занятия:

- беседа;
- традиционные занятие;
- итоговое занятие;

2.5.5. В работе применяются следующие технологии**:**

- индивидуализации обучения;
- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- развивающего обучения;
- здоровьесберегающая технология.

2.5.6. *Алгоритм учебного занятия* состоит из следующих этапов:

I. *Вводная часть.* Приветствие детей и постановка целей и задач.

II. *Подготовительная часть занятия.* Это разминка, которая включает в себя ритимика, ОФП (общеразвивающие и специальные упражнения) и стрейчинг
III. *Основная часть занятия.* Это изучение нового материала, закрепление и повторение ранее изученного.
IV. *Заключительная часть занятия.* Это рефлексия и задания.
2.5.7. Дидактические материалы.

- маты;
- гимнастический коврик
- видеозаписи занятий, показ выступлений, отчетов и соревнований.

2.6. Список использованной литературы для педагога:

1. Полятков, С. С. Основы современного танца. - Москва: Феникс, 2009
2. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
3. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. – М., 1997.
4. Гавликовский Н.В. Руководство для изучения танцев. – СПб., 2010
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. - М: Просвещение 2010. - 223с.
6. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. – М., 2001.
7. Неминущий Г.П., Дукальская А.В. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. – Ростов-на-Дону, 1996.
8. Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практическое пособие. – М: Айрис – пресс, 2006. – 128с.
9. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.

для учащегося:

1. Боброва Г. Искусство грации/Г. Боброва. - Ленинград: Детская литература,1986. - 110с.: ил.
2. Буц Л. М. Для вас девочки/Л.М. Буц. Изд. 2-е, перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт,1988. - 176с.6 ил.
3. Васильева Е. Танец. - М. «Искусство», 1968. - 237с.
4. Великович Э. Здесь танцуют, - Л.: Дет. Лит. 1974.- 83с. 5. Варакина Т.Т. Упражнение с предметами/Т.Т. Варакина. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 184с.: ил.

для родителей:

1. "Искусство видеть", Даниэль С., Keep It Real, 1990 (335 стр.).