

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное учреждение
«Детский лагерь отдыха «Юность»

Утверждено:
Директор КГБУ «ДЛО «Юность»
Бахмат Я.В.
Приказ №
« 15 » 2024



Программа работы объединения
физкультурно-спортивной направленности
«Движение»

Адресована обучающимся от 7 до 17 лет
Срок реализации программы - в течение сезона

Автор - составитель:
Панина Д.А., методист

г. Рубцовск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	5
Содержание программы	6
Формы аттестации.....	9
Список литературы	9

Пояснительная записка

Организация летнего отдыха один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Летние каникулы самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Летние каникулы это, период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, могут с пользой провести свободное время. Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности учащихся, которая осуществляется в ходе практической работы по созданию комплекса танцевально-гимнастических упражнений и его показа во время лагерной смены.

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы. Программа «Движение» имеет **физкультурно- спортивную направленность**.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития детей.

Новизна, отличительные особенности программы Программа «Движение» является авторской. Целью ее создания является изменение содержания и методов обучения, направленных на организацию познавательной деятельности обучающихся в летний период и поддерживающих деятельностный подход в образовании. Краткосрочная программа предназначена для работы с обучающимися в рамках функционирования летнего лагеря и позволяет им пробовать свои силы в составлении, разучивании и проведении комплекса танцевальной гимнастики для всех участников лагерной смены. В данной программе танцевальная гимнастика рассматривается как сфера социальной практики детей, в рамках которой они приобретают культурный, нравственный и социальный опыт.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы дети осваивали различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости. Обучающиеся могут выступать в роли постановщика, инструкторов по проведению комплекса упражнений танцевальной гимнастики, звукооператора, художника по костюмам и реквизиту.

Особенностью программы является ее практико-ориентированный характер. Обучающиеся проходят обучение в процессе работы над составлением комплекса танцевально-гимнастических упражнений, такая работа имеет четкие сроки, накладывает на весь коллектив и каждого ребенка большую ответственность за выполнение взятых на себя обязательств. В процессе обучения используются авторские движения, комбинации и танцы педагога, который в свою очередь активно привлекает обучающихся к придумыванию упражнений танцевально- гимнастического комплекса, сюжета, к созданию костюмов и реквизита.

Программа «Движение» приведена в соответствии с современной нормативно-правовой базой:

- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 201 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приложение);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Закон Алтайского края от 4 сентября 2013 г. №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242),

- Уставом КГБУ «ДЛО Юность».

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся разновозрастных групп от 7 до 17 лет. Для каждого возраста характерны свои особенности.

Обучающиеся 7- 8 лет. Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо, вот, пожалуй и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Обучающиеся 9-10 лет. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием.

Обучающиеся 11-12 лет. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

Обучающиеся 13-15 лет. Дети этого возраста способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Обучающиеся 16 - 17 лет. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении сформированы разновозрастные группы по интересам. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении творческого задания. Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря.

Эффективность воспитательной функции хореографии в том, что она очень ярко воздействует на эмоции, чувства человека, развивает его творческие способности, физическую красоту тела.

С первого же занятия хореографией у ребёнка начинает развиваться творческое воображение, ассоциативная память, двигательная активность, музыкальность, он получает сведения о хореографии и об её основных разделах.

Учебная программа объединения разработана для учащихся 1-5 класса и рассчитана на 79 часов.

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности, воображения посредством освоения двигательной деятельности на занятиях.

Задачи:

1. Укреплять здоровья детей посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствовать жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
3. Развивать интереса к занятиям ритмикой, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
4. Формировать красивую осанку, выразительность пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
5. Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Объем и срок освоения программы Программа реализуется в течение сезона 6 дней в неделю по 1,5 часа, всего - 18 часов. Состав групп - постоянный, количество обучающихся 10-15 человек.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Знакомство с музыкальным размером. Выхлопывание ритма.	1	1	-	Практическая работа
2	Упражнение для выворота ног.	1	-	1	Практическая работа
3	Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку. Выбор музыкального материала для танца.	2	1	1	Творческая работа
4	Постановка корпуса. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба. Постановка номера.	1	-	1	Самостоятельная работа
5	Упражнение для развития стопы. Разучивание номера.	1	-	1	Самостоятельная работа
6	Упражнение на развитие гибкости.	1	-	1	Самостоятельная работа
7	Упражнение для растяжки мышц. Отработка номеров.	1	-	1	Самостоятельная работа
8	Подготовка к выполнению трюковых движений.	1	-	1	Практическая работа
9	Разучивание танцевальных комбинаций.	1	-	1	Самостоятельная работа

10	Повторение пройденного материала. Отработка номера.	1	-	1	Выставка
11	Обучение новым элементам хореографических движений.	2	1	1	Практическая работа
12	Обучение способам импровизации.	2	1	1	Практическая работа
13	Повторение пройденного материала.	2	1	1	Практическая работа
14	Постановка номера. Показ.	1	-	1	Тестирование
15	Итого	18	5	13	Выставка

В программу могут вноситься изменения.

Содержание программы

Занятие 1

Введение. Знакомство с музыкальным размером. Выхлопывание ритма.

Теория Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятия: танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала - данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Беседа о хореографических дисциплинах. Понятие о музыкальных размерах. Прослушивание музыкального материала.

Практика Отработка приемов выхлопывания ритма.

Занятие 2

Упражнение для выворота ног

Теория Разучивание позиций рук и ног. Упражнение, стоя вплотную к стене. Показ 1, 2, 3 позиции рук. Выполнение. Показ 1, 2, 3, 4, 5 позиции ног. Контроль над правильностью выполнения.

Практика Отработка приемов позиций рук, ног. Ходьба на полупальцах. Шаги с подскоком. Боковой галоп. Шаг польки. Трамплины, «пружинки».

Занятие 3

Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку

Теория Упражнение в положении лежа, сидя. Работа в паре.

Практика Отработка приемов работы в паре

Занятие 4

Постановка корпуса. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба. Постановка номера.

Теория Упражнение для развития подвижности позвоночного столба.

Практика Выполнение упражнений сидя на полу, лежа на спине, лёжа на животе. Разучивание основного шага. Составление рисунка танца. Разучивание танца по частям. Репетиции.

Занятие 5

Упражнение для развития стопы. Разучивание номера.

Теория Постановка корпуса. Правильная постановка стопы. Упражнение для ликвидации прогиба.

Практика Отработка приемов постановки стопы, корпуса, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Занятие 6

Упражнение на развитие гибкости. Отработка номеров.

Теория Упражнение для развития стопы.

Практика Упражнение для растяжки связок. Упражнения выполняются по 8-16 раз на 4/4 музыкального размера.

Занятие 7

Упражнение для растяжки мышц. Отработка номеров.

Теория Упражнение на развитие гибкости.

Практика Выполнение различных перегибов в плечевом и поясничном отделах.

Занятие 7

Упражнение для растяжки мышц. Отработка номеров.

Теория Упражнение для ликвидации прогиба. «Лягушка» лёжа на спине. Полное плие, стоя спиной к стене по 1 и 2 позиции. «Циркуль» лёжа на спине. Поочередное медленное поднимание ног, лёжа на спине.

Практика. Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала: совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика по ворота направо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Занятие 8

Подготовка к выполнению трюковых движений. Отработка номеров.

Теория Показ и контроль над правильностью выполнения движений.

Практика Отработка номеров.

Занятие 9

Теория Разучивание танцевальных комбинаций.

Практика Отработка номера. Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала: этюды: «Художник», «Перелет птиц», «Шторм на море», «Лиса и зайцы», «Дождь в лесу», «Прогулка в парке»; музыкально-танцевальные игры: «Рыбачек», «Чей кружок быстрее соберется?», «Сова», «Кот и мыши», «Кто скорее?», «Карусель».

Занятие 10

Практика Повторение пройденного материала. Отработка номера.

Занятие 11

Теория Обучение новым элементам хореографических движений.

Практика Отработка номеров. Вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала: танцевально-ритмические упражнения - «Нарисуй себя», «Стирка», музыкальные игры - «Переноска мяча», «Воротца», «Змейка», «Запомни мелодию».

Занятие 12

Теория Обучение способам импровизации.

Практика Отработка номеров.

Занятие 13

Теория Повторение пройденного материала.

Практика Отработка номеров.

Занятие 14

Теория Постановка номера.

Практика Показ.

Занятие 15

Теория Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка за время обучения). Содержание материала: участие в мероприятиях лагеря.

Практика Итоговое занятие.

Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые- знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- эстетические чувства, стремление к красоте, желание участвовать в- её сохранении, в творческом, созидательном процессе;
- установка на здоровый образ жизни;
- готовность к выбору направления профильного образования.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия. Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе- учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале; **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Обучающийся должен **знать/уметь:**

- работать в группе;
- устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся должен **уметь/знать:**

- основы ознакомительного, изучающего, усваивающего и- поискового чтения.

Предметные результаты. Обучающийся овладеет навыками: импровизации в различных стилях хореографии;

- основ дыхания в танце;
- самостоятельного проведения отдельных частей танцевального- занятия, гимнастических композиций;
- предупреждения травм и правила техники безопасности при- выполнении сложных акробатических упражнений.

По окончании занятий обучающиеся приобретают первоначальные слуховые навыки и навыки движения под музыку. Укрепляются их природные данные, развивается координация движений. Ребята получают позитивные эмоции, участвуя в постановке танца и выступая на мероприятиях.

Условия реализации программы

В программу занятий входят упражнения по развитию современной пластики: партерная гимнастика; упражнения для отдельных групп мышц. При исполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений. В последней части занятия предлагаются танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям современным танцам.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа

выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки - от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Техническое обеспечение программы. Танцевальный зал, музыкальная аппаратура, аудиозаписи, костюмы.

Формы аттестации

Основными задачами контроля за образовательным процессом являются:

- проверка качества обучения, выявление уровня знаний, навыков И умений;
- воздействие на образовательный процесс с целью повышения его эффективности; оказание помощи преподавателям;
- выявление лучшего опыта работы с целью обобщения и распространения его в педагогическом коллективе.

Успешное достижение цели и задач контроля возможно лишь при условии реализации основных принципов контроля: всесторонности, объективности, систематичности, гласности. Эти принципы, входящие в систему контроля, в значительной мере определяют следующий элемент системы - функции контроля: информационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, организующую.

Контроль и учет результатов краткого курса обучения

В практике по танцам применяются три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный контроль предусматривает получение необходимых данных, которые помогут сформировать представление о контингенте обучающихся. К ним относятся: возраст, результаты медицинского осмотра, результаты проверочных испытаний, определяющих уровень развития ведущих для танцора двигательных способностей, показатели антропометрических измерений. Все данные фиксируются в журнале или личной карточке. По результатам предварительного учета формируются учебные группы. С помощью данных предварительного учета и последующих испытаний можно проследить динамику роста занимающихся.

Текущий контроль предназначен для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса, состоянием здоровья, ростом спортивно-технической и физической подготовленности, развитием способностей танцора и его воспитанностью. Данные текущего учета позволяют своевременно вносить нужные коррективы в планирование и методику проведения занятий, применять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход в учебно-тренировочном процессе.

Итоговый контроль проводится при завершении определенного этапа тренировочной работы. Он дает возможность объективно судить о результатах, достигнутых в современной работе педагога и обучающихся, оценить правильность планирования, наметить перспективу дальнейшей работ.

Список литературы:

для педагога:

1. Ткаченко Т. Работа с танцевальными коллективами М., 1958 г
2. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
4. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
5. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992

6. Захаров Р. Сочинение танца. - М., 1983.
7. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
8. Роот З.Я. Танцы в начальной школе. Практическое пособие. - М.: Айрис - Пресс, 2006.
9. Дрожжина Е. Ю. Обучение дошкольников современным танцам. - М.: Центр педагогического образования, 2013.

для обучающихся:

1. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2011г.
2. Буц Л.А. Для вас девочки. М, 2012г;
3. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 2006г;
4. Генералова И.А. «Мастерская чувств» методическое пособие,2014г.
5. Сирота Александр - «Детская энциклопедия»,2005г
6. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 2008г;
7. Тётушкина А.А. О.Б.Ж. «Секреты преподавания» Волгоград. Учитель 2009г.
8. Шевченко Т.Н. Основы безопасности жизнедеятельности,2012. 9.
9. Яковлев В. Игры для детей. М. 2005г

