

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

Утверждено:  
Директор КГБУ «ДЛО «Юность»  
Бахмат Я.В.  
Приказ № 02  
«06» 04 \_\_\_\_\_ 2026



**Программа работы объединения**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Движение»**

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

Автор - составитель:  
Комендантов В.С.,  
заместитель директора по УВР

г. Рубцовск 2026

## 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 соответствие 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, повисить 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 поднятие 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 вправо 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. Рот 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

