

Управление образования администрации Богородского  
муниципального района Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

СОГЛАСОВАНА  
протоколом педсовета  
от 25.05.2019г. №5

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБУ ДО «ЦВР»  
О.В. Цветкова  
16.05.2019г. № 92

***ПРОГРАММА***  
летнего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей  
**«В ритме танцев»**

Автор программы:  
Елыгина Светлана Николаевна  
методист

г. Богородск, 2019 г.

## Информационная карта программы

<b>Полное название программы</b>	Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «В ритме танцев»
<b>Автор программы</b>	Елыгина С.Н., методист МБУ ДО «ЦВР»
<b>Руководитель программы</b>	Елыгина Светлана Николаевна
<b>Территория, представившая программу</b>	Нижегородская область г. Богородск
<b>Название проводящей организации</b>	МБУ ДО «ЦВР»
<b>Адрес организации</b>	Нижегородская обл., г. Богородск, ул. Фрунзе, д.2
<b>Телефон</b>	8831(70)2-15-68
<b>Форма проведения</b>	Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием
<b>Цель и задачи программы</b>	<p>Цель: Популяризация танцевального спорта посредством занятий в летнем оздоровительном лагере.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса к занятиям профессиональным танцевальным спортом,</li> <li>- формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения</li> <li>- формирование интереса к творчеству через художественную деятельность в каникулярное время</li> </ul>
<b>Направленность</b>	Физкультурно – спортивная, художественная
<b>Содержание</b>	Содержание программы основано на первоначальной подготовке детей к танцевальному спорту и урокам ритмики
<b>Актуальность</b>	Популяризация здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и будущих первоклассников посредством танцевального спорта
<b>Специализация программы</b>	Комплексная: оздоровительная, познавательная, творческая деятельность
<b>Сроки проведения</b>	1 смена -21 календарных дней
<b>Место проведения</b>	МБУ ДО «ЦВР», г. Богородск
<b>Официальный язык</b>	Русский

<b>программы</b>	
<b>Общее количество участников (в том числе детей)</b>	58 человек (в т.ч. 50 детей )
<b>Географии участников</b>	Учащиеся образовательных учреждений Богородского района
<b>Условия участия в программе</b>	Добровольное желание детей и родителей. Заявления родителей, договор с родителями детей или лицами, их замещающими, с учётом первоочередного права на отдых в лагере детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
<b>Условия размещения участников</b>	Трёхэтажное кирпичное здание Центра; спальные комнаты; игровые комнаты, игровая площадка, актовый зал.
<b>Краткое содержание программы</b>	Программа «В ритме танцев» рассчитана на детей 8 – 16 лет, программа лагеря реализуется через игру и включает в себя несколько направлений: - спортивно-оздоровительное; - художественное. Программа отвечает социальному запросу родителей и потребностям детей, реализуется педагогами Центра внешкольной работы в содружестве с его социальными партнёрами.
<b>История осуществления программы</b>	Программа разработана в мае 2017 года и переработана в 2019г.
<b>Формы контроля</b>	Комплексный контроль: – Тестирование физической подготовленности; – Контроль танцевальной подготовленности; – Педагогический контроль за проведением занятий.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	5
2. Целевые установки и задачи реализации программы .....	7
3. Содержание программы .....	8
4. Направленность программы.....	9
5. Организационно – педагогические условия реализации программы .....	12
6. Срок реализации программы .....	13
7. Планируемые результаты .....	13
8. Формы контроля.....	14
Список литературы .....	17

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа кружка летнего оздоровительного лагеря по танцевальному спорту «В ритме танца» для дошкольников и младших школьников составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014 г.)

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29.08.2013 г.)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (Постановление главного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014 г.)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 19.04.2010 N 25 (ред. от 22.03.2017) "Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10"

Программа «В ритме танцев» разработана на основе:

- программы «От ритмики к танцу» (Шершнева В.Г., 2014 г.), одобрена Министерством культуры Московской области, ГОУ СПО МО "Колледж искусств", научно-методическим центром Московской области;

- программы «Ритмическая мозаика» (Бурениной А.И., 2000 г.), рекомендована Министерством образования Российской Федерации;

- учебно-методических рекомендаций по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам (Шутиков Ю.Н., 2006 г.);

- методического пособия «Формирование универсальных учебных действий проектным методом на примере учебного предмета - физическая культура» (Полякова Т.А., 2015);

- программы для начальной школы по физической культуре (Полякова Т.А., 2014 , в соавторстве с Тихоновым А.М, Волосатых О.О., Кечкиным Д.Д.)

- учебника для общеобразовательных школ «Физическая культура» (Лях В.И., Зданевич А.А., 2012 г.);

- учебно-методического пособия «Теория и методика танцевального спорта» ( Орлова С.В., Салимгриева Е.Г., 2011);

- на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и скорректирована по материалам программы «Физическая культура»Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2013 год.

Педагогическая целесообразность разработки программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий танцами (под руководством квалифицированных тренеров-педагогов) и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов творчества, знания из различных областей науки.

Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы тренеров- педагогов.

Программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет. Отряды формируются разновозрастные - 1 отряд (младшая и средняя группа), 2 отряд (старшая группа).

Учебно-танцевальная работа в лагере является продолжением круглогодичного учебно-тренировочного процесса, проводимого в МБУ ДО «ЦВР».

Планы занятий и расписаний каждого отряда утверждаются директором МБУ ДО «ЦВР».

## **2. Целевые установки и задачи реализации программы**

Целевые установки и задачи программы:

**Цель программы:** популяризация танцевального спорта посредством занятий в летнем оздоровительном лагере.

Достижение цели диктует выполнение следующих программных задач:

### **Обучающие:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- содействие физическому, интеллектуальному, нравственному и гармоничному развитию творческого потенциала личности посредством спортивных бальных танцев.

### **Развивающие:**

- изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения;

- создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального,

творческого, танцевального характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей.

- организация содержательного досуга детей и подростков.

**Воспитательные:**

- приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
- воспитание духовно-нравственных качеств у детей посредством спортивных бальных танцев;
- формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

### 3. Содержание программы

Содержание программы основано на первоначальной подготовке детей к танцевальному спорту и урокам ритмики.

Содержание программы представлено в таблице №1

№п/п	Тема занятия
1	Вводный урок. Основные правила поведения на занятиях танцевальным спортом. Соблюдение техники безопасности в хореографическом классе. Разучивание основных элементов разминочного комплекса без перемещения по залу. Подвижные танцевальные игры.
2	Разминка. Разучивание основных перемещений в танцевальном классе. Подскоки на месте и с перемещением в диагональ. Разучивание хлопучек в танце. Подвижные игры.
3	Повторение основных элементов разминки и разучивание новых. Разучивание новых элементов танца, подскоки по линии танца.
4	Разминка. Основной шаг «Вару-вару». Ансамблевская постановка для концерта в лагере. Основной ритм танца Медленный вальс.



5	Разминка. Знакомство с различными музыкальными ритмами посредством популярных мелодий (марш, полька, вальс). Выступления спортсменов танцевально-спортивного клуба «Ритм».
6	Общая физическая подготовка. Повторение всех элементов разминочного комплекса с перемещением в диагональ. Танец «Медленный вальс», фигура «Квадрат».
7	Общая физическая подготовка. Исполнение всех изученных танцев в паре. Подвижные игры по командам с использованием разных музыкальных ритмов.
8	Разминка. Основной шаг «Вару-вару». Ансамблевская постановка для концерта в лагере. Показательные выступления спортсменов танцевально-спортивного клуба «Ритм».
9	Повторение танцев отечественной и международных программ: «Вару-вару», «Медленный вальс», «Ча-ча-ча».
10	Общая физическая подготовка. Исполнение всех изученных танцев в паре. Подвижные игры по командам с использованием разных музыкальных ритмов.

#### **4. Направленность программы**

Физкультурно-спортивная направленность программы решает ряд задач:

- приобретение детьми необходимых знаний о взаимодействии между физической культурой и танцевальным спортом;
- формирование умений и приобретение навыков участия в спортивно - массовых мероприятиях по танцевальному спорту;
- воспитание волевых качеств, культуры поведения, формирование потребности в физическом совершенствовании в направлении танцевального спорта;

Опираясь на запросы современного общества, система образования ориентирована на воспитание свободной, активной, творческой, ответственной и толерантной личности. Общеизвестно, что решающим периодом в формировании человека является детский, подростковый и молодежный возраст, для которого характерны интенсивное физическое, интеллектуальное и эмоционально-чувственное развитие, и что особенно важно, дифференциация интересов на фоне становления системы жизненных ценностей. В связи с этим практический опыт показал необходимость расширения системы дополнительного образования. Одной из актуальных структурных единиц системы дополнительного образования является танцевальный спорт. Специфика спортивных балльных танцев проявляется не только в интеграции спортивной, культурной, эстетической и художественной деятельности как сочетание элементов спорта и искусства, но и в комплексном подходе к воспитанию личности и формированию творческой культурной среды, что помогает устранить традиционный приоритет ценностей физического развития над духовным становлением человека в процессе спортивной деятельности. В последнее десятилетие в России увеличилось количество специализированных танцевальных клубов, авторских студий и спортивно-танцевальных коллективов, созданных при общеобразовательных учреждениях, спортивных школ, дворцах спорта детей и молодежи.

## Преимущества занятий танцевальным спортом



### **Здоровый образ жизни**

Занятия спортивными танцами плодотворно влияют на развитие всего организма в целом.

### **Меньший уровень травматизма, относительно других видов спорта**

В учебно-тренировочном процессе в спортивных танцах не используются методы и приемы, наносящие вред здоровью

### **Формирование характера и лучших человеческих качеств**

Спортивный танец положительно влияет на процесс гармонизации взаимодействия партнеров танцевальной пары, на их двигательную, ценностно-смысловую, интеллектуальную и эмоционально-чувственную сферу личности, что в конечном итоге приводит к формированию мировоззрения и становления личности подростка.

### **Формирование командного духа и чувства коллективизма**

Занятия спортивными танцами включают в себя не только дуэтное исполнение, но и одним из важнейших направлений является Формейшн. Исполнение программы Формейшн требует от спортсменов хорошей физической подготовки.

## **Сочетание преимуществ разных видов спорта**

1. Выносливость – альпинизм, атлетика.
2. Гибкость – гимнастика.
3. Координация – боевые искусства, фигурное катание.
4. Быстрота – бег, легкая атлетика.

## **5. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **Организационно – технические ресурсы:**

➤ Кадровые ресурсы (педагог дополнительного образования по танцевальному спорту)

### **Материально – технические ресурсы:**

➤ Хореографический зал, оснащенный зеркалами, хореографическим станком, раздевалками для девочек и мальчиков, скамейками

- Аудиоаппаратура (магнитофоны)
- Видеоаппаратура (телевизор)
- Коврики, скакалки
- В танцевальном зале необходима аптечка

### **Информационно – методические ресурсы**

➤ Компьютер, интернет

➤ учебно – методическая литература по профилю

➤ Информационный стенд (информация для родителей, для спортсменов, расписание занятий, инструкция по технике безопасности, анонсы соревнований и т.д.)

➤ Стенд с наградной атрибутикой (логотип клуба, фотографии, кубки, грамоты и т.д.)

### **Информационные ресурсы**

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N

996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014 г.)

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29.08.2013 г.)

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (Постановление главного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014 г.)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 19.04.2010 N 25 (ред. от 22.03.2017) "Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10"

## **6. Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 смену оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул.

## **7. Планируемые результаты**

Программа направлена на формирование интереса к танцевальному виду спорта.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями,

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- **предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на начальном уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **8. Формы контроля**

### **Комплексный контроль и учет работы по спортивным танцам**

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.

#### Тестирование физической подготовленности

Статическая выносливость мышц спины: из положения «сед», руки вверх, удержание (туловище и руки составляют одну прямую линию). Определяется время удержания спины в вертикальном положении; дается одна попытка. Скоростно-силовая выносливость: из положения лежа на спине, руки вверх, за 10 сек необходимо выполнить «сед углом» 10 раз. Сила мышц бедра: - исходное положение: упор спиной на стену, согнуть ноги в колене под углом 90°, руки опущены вдоль туловища. Сохранять позу как можно дольше.

Инвентарь: секундомер, стойки. По команде «марш» испытуемый бежит с высокого старта и последовательно обегает стойки (с левой или правой стороны) и финиширует. Фиксируется время. Такое же задание выполняется с ведением баскетбольного мяча.

#### Контроль танцевальной подготовленности детей

Учитывая то, что танцевальная деятельность рассматривается как вид физической активности, а ловкость может выступать как ведущее качество в танцевальной подготовке, некоторые авторы считают, что ведущим показателем двигательной способности является ловкость, как наиболее адекватный критерий физического развития детей 7-12 лет. При изучении ловкости в танцевальной деятельности используется модифицированная методика «Следы» (адаптированный вариант теста комбинированной пробы на ловкость Т. Г. Севостьянихиной по методике К. Х. Грантыня и Г. Ф. Шитиковой). При определении обобщенных показателей ловкости использовалась формула:  $L = \frac{t_{\text{ср}}}{N} \sqrt{\frac{O}{t_{\text{ср}}}}$  где L – показатель ловкости, t – время выполнения задания, O – количество ошибок, t<sub>ср.</sub> – время выполнения задания в среднем по группе и N – количество ошибок в среднем по группе. При отборе методов исследования танцевальных способностей целесообразно в первую очередь ориентироваться на требования Российской ассоциации спортивных танцев, а также на критерии

судейских оценок в проведении конкурсов спортивных бальных танцев по классам «Е» и «Д». Так, точность исполнения танцевальных движений следует оценивать согласно требованиям Российской ассоциации спортивных танцев, предъявляемым судьями к исполнению обязательных элементов спортивных бальных танцев на конкурсах по возрастным группам и классам танцевания. Детям можно предложить под музыку, в парах, исполнить танец по выбору, входящий в программу обучения спортивным бальным танцам. Для оценки уровня танцевальных способностей также можно использовать авторские методики Т. Г. Севастьянихиной и В. Константиновского: музыкальность – по методике В. Константиновского; артистичность, взаимодействие в паре и эстетическое восприятие танцевального образа – по методикам Т. Г. Севастьянихиной; чувство ритма – по методике Т. Г. Севастьянихиной и В. Константиновского. Методики для оценки уровня танцевальных способностей необходимо подбирать с учетом их удобства при выполнении групповых заданий, а также оперативности обработки полученных результатов.

### **Педагогический контроль за проведением тренировочных занятий по спортивным танцам**

Каждому педагогу и тренеру необходимо владеть умением вести педагогический контроль и анализ уроков, как других тренеров, так и своих собственных. Правильно организованные наблюдение и анализ тренировок способствуют не только лучшему их проведению в дальнейшем, но и развитию педагогического мышления, овладению методами научного исследования. Широко распространенными видами педагогического контроля за проведением тренировки являются:

- 1) педагогическое наблюдение за ходом урока;
- 2) хронометрирование деятельности танцоров на тренировке;
- 3) определение физической нагрузки во время тренировки.



## Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под ред. Н.Н. Маликова. – М.: «Академия», 2009. – 528 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология: учеб. пособие для студ. пед. вузов /М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фабер. – М.: Академия, 2008. – 416 с.
3. Буренина А.И. Программа «Ритмическая мозаика» // А.И. Буренина, 2000.
4. Гай Говард Техника исполнения европейских танцев./ Пер. с англ. А. Белгородского. Москва: Изд. «АРТИСТ», 2003.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов /Ю.А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
6. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: «Академия», 2002. – 264 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры /Ю.Ф. Курамшин. – М: Советский спорт, 2010. – 464 с.
8. Любимова З.В. Возрастная физиология: учеб. для студ. вузов: в 2-х ч. /З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. – М.: ВЛАДОС. – Ч. 1. – 2004. – 304 с.
9. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008. – 128 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

11. Орлова С.В., Салимгариева Е.Г. Учебное пособие «Теория и методика танцевального спорта» // С.В.Орлова, Е.Г.Салимгариева, 2011.
12. Петрова Т.В. примерная программа по физической культуре ФГОС общего начального образования // Т.В. Петрова , 2013.
13. Полякова Т.А. Программы для начальной школы для физической культуре // Т.А.Полякова, А.М. Тихонов, О.О.Волосатых, Д.Д. Кечкин.- М., 2014.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.
15. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу // В.Г. Шершнев, 2014
16. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы по ритмике, ритмопластике и бальным танцам.-М., 2006.