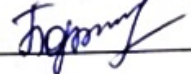



Согласовано
Старший воспитатель ДОЛ «им. Ю Гагарина»


В.А.Бортник
« » 2026 г.

Утверждаю
Директор ДОЛ «им. Ю Гагарина»


Н.Н.Гардамшина
« » 2026 г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»
лето 2026 года**

Возраст обучающихся 6 - 16 лет,
Продолжительность обучения – 32 часа

Автор-составитель:
Нариманов Э.В.

Уфа 2026

*«Истоки творческих способностей
и дарований детей на кончиках их пальцев.
От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки,
которые питают источник творческой мысли.
Другими словами: чем больше мастерства
в детской ладошке, тем умнее ребенок».*
Сухомлинский В.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лето – пора отдыха детей в летних лагерях. Лето – время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей. В условиях летнего оздоровительного лагеря отдых детей уникален с точки зрения организации самостоятельной жизнедеятельности личности в свободное время. Именно здесь ребенок заполняет свое свободное время полезными делами.

Занятия хореографией в лагере решают не только эстетические задачи, но и способствуют физическому развитию, формированию красивой осанки, координации движений, музыкальности, артистизма. Современные методики хореографического воспитания органично сочетают элементы классического, народного и современного танца, что позволяет каждому ребенку найти для себя что-то интересное.

Во внешкольной студийной деятельности заложены большие возможности для эстетического и художественного воспитания учащихся, развития творческой мысли ребенка, знакомства с народными традициями и современной танцевальной культурой. Танец помогает детям раскрепоститься, снять эмоциональное напряжение, научиться работать в команде.

Программа рассчитана на разновозрастные группы (6–16 лет) и учитывает разный уровень физической подготовки. Упражнения даются от простого к сложному, с акцентом на игровые формы для младших и более сложные комбинации для старших.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: организация интенсивного и познавательного досуга ребенка в летнем лагере через занятия хореографией, развитие творческих способностей, музыкальности, пластики, чувства ритма, формирование культуры движений.

Задачи

Личностные:

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России (через народные танцы).
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств (восприятие красоты танца, музыки, костюма).
4. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей (в парных танцах, коллективных постановках).
5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления (выучить комбинацию за занятие).
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера (импровизация, придумывание движений).
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха (не получилось движение – пробовать снова).
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
6. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
7. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
8. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Образовательные (предметные):

1. Формирование уважительного отношения к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, ее современной жизни (через русские народные танцы, танцы народов России).
2. Осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного

поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

3. Получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении искусства танца в жизни человека и общества.
4. Приобретение навыков самообслуживания (спортивная форма, гигиена); овладение основами хореографии (позиции рук и ног, прыжки, повороты); усвоение правил техники безопасности на занятиях танцем.
5. Использование приобретенных знаний и умений для творческого решения несложных хореографических задач (постановка этюда).
6. Развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в музыке и движении (фраза – движение, акцент – хлопок).
7. Осознание ценности, целостности и многообразия окружающего мира, своего места в нем.
8. Формирование познавательного интереса и бережного отношения к своему здоровью, правильной осанке.

ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

- Доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям) – упражнения даются с учётом физических возможностей.
- Наглядности (иллюстративность, показ движений педагогом, использование видео). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память» (К.Д. Ушинский).
- Демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика, уважение личности).

- Научности (обоснованность, методологическая база – ритмика, биомеханика).
- «От простого к сложному» (от разминки к танцевальным комбинациям, от отдельных движений к целому этюду).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа предназначена для обучающихся 6–16 лет. Состав групп – разновозрастной. Норма наполняемости группы – до 20 человек. Условия приёма детей – по желанию. Система набора – по распределению по отрядам. Занятия проводятся ежедневно, 6 раз в неделю, по 1 академическому часу (40–50 минут) для каждой дружины. Всего каждая дружина посещает 16 занятий за смену. Программа рассчитана на 21 день (время работы лагеря).

Формы работы:

- Индивидуальная (отработка отдельных движений).
- Парная (танцы в парах, поддержки).
- Групповая (общие построения, хороводы, массовые танцы).

МАТЕРИАЛЫ И ИНСТРУМЕНТЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий необходимо иметь:

- Музыкальный центр или колонка с USB-входом.
- Флеш-накопитель с подборкой музыки (детские песни, ритмичные мелодии, народная музыка, классика).
- Коврики гимнастические (для партерной разминки и растяжки).
- Зеркала (желательно, для самоконтроля).
- Скакалки, мячи (для игровых элементов).

- Спортивная форма: чешки или балетки, лосины/шорты, футболка, волосы убраны.
- Аптечка (пластырь, бинт, холод).

Помещение – танцевальный зал или просторный класс с ровным полом, хорошим освещением и вентиляцией (температура +18...+22°С).

Обязательно наличие воды для питья.

ПЛАН-СЕТКА ПРОГРАММЫ «ХОРЕОГРАФИЯ»

№ п/п	Наименование раздела и темы	Младшая дружина (часы)	Старшая дружина (часы)
1	Занятие-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения в зале.	1	1
2	Общефизическая подготовка (ОФП): разминка, бег, прыжки, отжимания, приседания.	1	1
3	Стойки и передвижения в рукопашном бою. Фронтальная, правосторонняя стойка.	1	1
4	Основы самостраховки. Кувырки вперёд и назад, падения на бок и на спину.	1	1
5	Удары руками на месте. Прямой удар (джеб, кросс). Работа на лапах.	1	1
6	Удары ногами. Боковой удар (лоу-кик), подсечка. Растяжка.	1	1
7	Защитные действия: блоки предплечьем, уклоны, нырки.	1	1
8	Связки ударов и защит. 2 удара + защита (работа в парах).	1	1
9	Условные учебные спарринги в парах (без силы, только касания).	1	1
10	Освобождение от захватов: захват руки, захват одежды на груди.	1	1
11	Основы борьбы в партере. Удержание сбоку, перевороты, уход «мостиком».	1	1
12	Тактика ведения боя с одним и несколькими противниками (ролевая игра).	1	1
13	Игровые единоборства: «Вытолкни из круга», «Петушиные бои».	1	1
14	Спортивно-боевая эстафета (бег, прыжки, отжимания, перенос партнёра).	1	1
15	Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП (отжимания, пресс, скакалка).	1	1
16	Показательные выступления. Открытие выставки рисунков. Вручение дипломов.	1	1
ИТОГО		16	16

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В работе студии используются разнообразные формы проведения занятий:

1. **Занятие-демонстрация** – рассказ о стилях танца, показ видеопримеров (народные, балльные, современные танцы).
2. **Занятие-показ** – объяснение и показ движений педагогом. Методом сравнения ребенок обнаруживает свои ошибки.
3. **Групповая и индивидуально-групповая** – педагог уделяет внимание отдельным детям, когда остальные самостоятельно повторяют комбинации.

Методы обучения:

- Дифференцированного обучения (один материал, но разная сложность для младших и старших).
- Индивидуального обучения (работа над ошибками, отдельные задания для одарённых детей).
- Репродуктивный метод (повторение за педагогом).
- Словесные методы (рассказ, беседа, объяснение).
- Наглядные (показ, иллюстрации, видео).
- Практический (выполнение упражнений, этюдов).

Знания и умения детей, приобретенные в процессе ручного творчества.

По окончании программы дети будут:

- Знать позиции рук и ног, правила поклона, основные танцевальные термины.
- Уметь выполнять ритмические рисунки (хлопки, притопы).
- Ориентироваться в пространстве (перестроения, круг, линии).
- Владеть простейшими движениями народного, классического и современного танца.

- Уметь импровизировать под музыку.
- Иметь красивую осанку, развитую координацию и гибкость.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Расширение творческого кругозора детей.
- Развитие музыкального слуха, чувства ритма, пластики, артистизма.
- Воспитание эстетического вкуса, аккуратности, чувства коллективизма.
- Укрепление физического здоровья (осанка, дыхание, общая выносливость).
- Разучивание и демонстрация минимум одного общего танцевального номера для показа на закрытии смены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т.А., «Азбука хореографии». – СПб.: Респекс, 2016.
2. Бекина С.И., «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей». – М.: Просвещение, 2015.
3. Зяткина Т.А., «Современный танец в детском лагере». – Новосибирск: Сибирь, 2019.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., «Учите детей танцевать». – М.: Владос, 2018.
5. Сборник «Ритмика для детей. Методическое пособие для педагогов лагерей» – интернет-ресурс.