



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лагерь здоровья» для ансамблей народного танца имеет *художественную направленность*.

Данная программа в летний период реализуется ансамблем «Задоринка» и ансамблем танца «Мед».

Оздоровительный лагерь – это хорошая возможность для детей интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм. Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень *актуальна* сегодня. Для реализации этого направления разрабатывается система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья его участников. Оздоровительный лагерь является одним из основных компонентов этого пространства.

### **Отличительная особенность программы:**

- новый стиль построения отношений между детьми разных учебно-тренировочных групп, взаимоотношения и сотрудничества между детьми разного возраста,
- обмен знаниями между участниками, расширение возможности общения, источников и способов получения информации.

Учащиеся хореографического ансамбля танца «МЕД» в оздоровительном лагере «Смена» смогут принять участие в занятиях коллектива, общелагерных мероприятиях, образовательных мастер-классах и т.д.

**Цель программы** – укрепление здоровья детей и их спортивное совершенствование, реализация двигательного и творческого потенциала участников ансамбля.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Овладение основами техники в современной хореографии.

*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, спортивного 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 коллектива.
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
- Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

### **Адресат программы:**

Дети 7-15 лет, учащиеся ансамблей народного танца.

**Срок реализации программы:** лагерная смена.

**Режим занятий:**

Программа предусматривает 24 учебных часа: занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа три недели.

**Планируемые результаты:**

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности
4. Развитие коммуникативных способностей и расширение кругозора детей

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой. Успешно реализуются такие формы занятий, как: познавательные и дидактические игры, учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные).

**Методика отслеживания результатов**

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический анализ результатов соревнований внутри коллектива, контроль сдачи нормативов.

**Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**

Участие в итоговом концерте, постановка новых номеров.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>Практическая деятельность</b>
1.	ОФП.	4	2	2
2.	Спортивные игры	4	0,5	3.5
3.	Гимнастика.	4	0,5	3.5
4	Репетиционный процесс	4	-	4
5	Постановочная работа	4	-	4
6	Подготовка и участие в культурной жизни лагеря	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Тема 1. ОФП**

*Теоретическая подготовка:* Правила выполнения упражнений на различные группы мышц.

*Практическая деятельность:* Бег. Силовые упражнения на руки, пресс, спину, ноги. Прыжки.

### **Тема 2. Спортивные игры**

*Теоретическая подготовка:* Правила проведения и участия в спортивных играх.

*Практическая деятельность:* Эстафета с мячом, волейбол, вышибалы, "Красный-белый".

### **Тема 3. Гимнастика.**

*Теоретическая подготовка:* Правила выполнения упражнений на различные группы мышц.

*Практическая деятельность:* Упражнения на растяжку мышц.

### **Тема 4. Репетиционный процесс**

*Практическая деятельность:* Отработка пройденного материала. Работа над репертуаром коллектива.

### **Тема 5. Постановочная работа.**

*Практическая деятельность:* Поиск и создание художественных образов. Развитие индивидуальных возможностей и способностей детей. Работа над композиционным решением танца, разводка по рисунку танца, разучивание и отработка лексического материала.

### **Тема 6. Подготовка и участие в культурной жизни лагеря**

*Практическая деятельность:* Подбор музыкального материала, выполнение творческого тематического задания для мероприятий лагеря.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Методы обучения и тренировки:

*Игровой метод* может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

*Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:*

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества

за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

*Словесные методы* в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

## 2. Материально-техническое обеспечение

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

## 3. Психолого-педагогическое сопровождение

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание условий для развития личностного роста, обучения и развития учащихся.

*Методы психолого-педагогического сопровождения детей:* психолого-педагогическое наблюдение; индивидуальные консультации; беседа.

## 4. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

## 5. Финансовое обеспечение

Финансирование осуществляется на бюджетной основе.

## Список литературы:

### Для педагога:

1. Т. Овчинникова. Музыка для здоровья. Санкт-Петербург 2003.
2. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. -М.: Просвещение, 2010. - 64 с.- (Стандарты второго поколения)
4. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. «Новое слово» 2007.
5. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. -М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.

### Для учащихся и родителей:

1. 500 игр и эстафет. - Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. - 304 с., ил.- (Спорт в рисунках).
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
3. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. - М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).