

Муниципальное учреждение  
«Городской оздоровительный центр для детей и молодёжи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок»

г.Волгограда

\_\_\_\_\_  
О.В.Казакова

Приказ № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа для лагеря  
«Студия современного танца»  
Кружок «ЗУМБА», кружок «ФЛЕШ-МОБ»

Возраст детей 7-17 лет

Срок реализации программы

14 дней (8 +8 часов)

Вид программы: модифицированная

Исп. Шалунова В. В.

## **Пояснительная записка**

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка - это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

### **Новизна**

Изменяется общество - изменяется и танцевальное искусство. XXI век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним.

### **Актуальность**

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических

недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит обучающимся моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому *главная задача педагога* - помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** воспитание художественно и физически развитой личности, способной адаптироваться в современной жизни, средствами современного танца.

Достижение цели возможно через реализацию **следующих задач:**

### **Образовательные задачи:**

^ формировать знания об искусстве современного танца, исполнительские умения и навыки на основе освоения программного материала;

^ развивать музыкальность, эмоциональную отзывчивость, физические качества и творческие способности;

^ воспитывать художественный вкус, социально значимые качества и свойства личности, формировать устойчивый интерес к занятиям танцем.

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей, т.к. различаются физические способности обучающихся, их хореографическая подготовка, исполнительский и социальный опыт. Поэтому программой предусмотрены следующие формы занятий:

- в группе,
- в малых группах,
- индивидуальные.

Для достижения цели необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии способностей детей;
- последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

#### **Оздоровительные задачи:**

- Прививать детям принципы здорового образа жизни;
- Укреплять здоровье детей;
- Функционально совершенствовать и повышать работоспособность и адаптивные свойства организма;
- Формировать правильную осанку;
- Проводить профилактику сердечно - сосудистых заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Снимать эмоциональное напряжения и стрессовые состояния.

#### **Развивающие задачи:**

- Развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- Развивать двигательный опыт посредством увеличения координационной сложности движений;
- Развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- Развивать творческие способности детей;

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Формировать чувство коллективизма, командного духа;
- Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать общую культуру личности, привитие детям этических и нравственных норм поведения;

**Педагогическая целесообразность** программы «Студия современного танца» объясняется тем, что предлагаемые в данной программе средства помогут организовать деятельность детей в общем контексте сегодняшней реальной жизни на ее высоком уровне развития. Весь обучающий процесс выстраивается как логическое восхождение от занятия к занятию, каждый новый шаг - ступенька вверх в танцевальном и физическом становлении. *Наглядные приемы* имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память и внимание. *Объяснения* пользы того или иного упражнения развивают творческие способности детей. Они с удовольствием подражают и выполняют упражнения, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение (*практический метод*). Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для мальчиков и девочек 7-17 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Объем программы: 16 часов

Срок освоения программы:

«ЗУМБА» - 14 дней, 8 учебных часов.

«ФЛЕШ-МОБ» - 14 дней, 8 учебных часов.

### **Форма обучения**

Очная

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 8 раз в смену. Продолжительность учебного часа 45 минут.

### **Формы организации педагогического процесса**

- Групповые и индивидуальные занятия.
- Практические и теоретические занятия.
- Психологические формы работы: *ролевая ротация* (воспитанники пробуют себя в роли педагога, им дается свобода в выборе методов, средств обучения, содержания учебного материала). В процессе таких занятий развиваются творческие возможности, коммуникативные способности, умение организовывать внимание группы и ее работу, умение установить эмоциональный контакт со сверстниками. Эта форма возникла из потребности подростков к лидерству, самореализации и самоутверждению в коллективе.
- Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов (показ лучших достижений танцевальной культуры, знакомство с лучшими образцами современной музыки).
- Просмотр и анализ видеозаписей собственных выступлений (развитие самооценки, умения анализировать ошибки).
- Самостоятельная работа на занятии (10 - 15 минут) индивидуально и по группам по выполнению определенного задания педагога (способствует развитию самостоятельности, взаимопомощи, творческого мышления, самоорганизации).

### **Виды контроля и оценки результатов обучения детей:**

#### Формы контроля и оценки качества реализации программы

За период обучения воспитанники получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. С этой целью проводится *промежуточный и итоговый* контроль:

- концертные выступления в течение и в конце смены;
- наблюдение за воспитанниками, их поведением, умением общаться со сверстниками;
- анкетирование. Проводится в начале и в конце учебного смены. Его цель - выявить мотивацию деятельности обучающихся, оценку работы коллектива и педагога, отношения к другим членам коллектива, пожелания по улучшению учебного процесса, организации занятий.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся должен быть сам педагог.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и

коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Во время беседы об увиденном, будь то конкурс, фестиваль или концерт, у обучающихся развивается способность воспринимать красоту, полученные впечатления и опыт учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям. Во - первых, благодаря изучению творчества педагога, во - вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. У нас не принято оценивать «талантливость» работы ровесников. Это может вызвать негативное явление - потерю стремления подростка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень.

### Учебно-тематическое планирование Кружок «Зумба»

| № п/п | Темы                            | Теория  | Практика | Всего    | Форма аттестации/контроля        |
|-------|---------------------------------|---------|----------|----------|----------------------------------|
| 1.    | Вводное занятие. ОФП            | 15 мин. | 30мин.   | 45 мин.  | Беседа, предварительный контроль |
| 2.    | Классический танец «ЗУМБА»      | 10 мин. | 35 мин.  | 45 мин.  | Беседа, практическое занятие     |
| 3.    | Основные движения танца «ЗУМБА» | 10 мин. | 35 мин.  | 45 мин.  | Беседа, практическое занятие     |
| 4.    | Базовые элементы танца «ЗУМБА»  | -       | 45 мин.  | 45 мин . | практическое занятие             |
| 5.    | Отработка движений              | -       | 45 мин.  | 45 мин . | практическое занятие             |
| 6.    | Отработка движений              | -       | 45 мин.  | 45 мин . | практическое занятие             |

|    |                    |   |         |          |                      |
|----|--------------------|---|---------|----------|----------------------|
| 7. | Отработка движений | - | 45 мин. | 45 мин . | практическое занятие |
| 8. | выступление        | - | 45 мин  | 45 мин   | Итоговое занятие     |
|    | Итого              |   |         | 8 ч.     |                      |

**Учебно-тематическое планирование  
Кружок «ФЛЕШ-МОБ»**

| № п/п | Темы   | Теория  | Практика | Всего    | Форма аттестации/контроля                                   |
|-------|--|---------|----------|----------|---|
| 1.    | Вводное занятие. ОФП Виды ФЛЕШ-МОБОВ». Презентация,  | 30 мин. | 15 мин.  | 45 мин.  | Беседа, демонстрация, презентация, предварительный контроль |
| 2.    | Основные танцевальные движения   | 10 мин. | 35 мин.  | 45 мин.  | Беседа, практическое занятие                                |
| 3.    | Разучивание игровых танцевальных Флеш-мобов: «Цыплёнок ПИ», «Макароны», «Соку бача», «Тетя Мотя» | -       | 45 мин.  | 45 мин . | практическое занятие  |
| 4.    | Закрепление игровых танцевальных Флеш-мобов: «Цыплёнок ПИ», «Макароны», «Соку бача», «Тетя Мотя» | -       | 45 мин.  | 45 мин . | практическое занятие  |
| 5.    | Разучивание флеш-моба «Танец во имя жизни» (всемирный флеш-моб в память погибшим от              | -       | 45 мин.  | 45 мин . | практическое занятие  |



|    |   |   |         |          |                      |
|----|---|---|---------|----------|----------------------|
|    | СПИДа)  |   |         |          |                      |
| 6. | Закрепление флеш-моба «Танец во имя жизни» (всемирный флеш-моб в память погибшим от СПИДа)        | - | 45 мин. | 45 мин . | практическое занятие |
| 7. | Отработка движений флеш-моба «Танец во имя жизни» (всемирный флеш-моб в память погибшим от СПИДа) | - | 45 мин. | 45 мин . | практическое занятие |
| 8. | Выступление на итоговом концерте смены  | - | 45 мин  | 45 мин   | Итоговое занятие     |
|    | Итого   |   |         | 8 ч.     |                      |

## Результативность программы

| Учащиеся должны знать  | Учащиеся должны уметь   |
|--|---|
| <p>правила поведения в хореографическом классе;</p> <p>требования к внешнему виду на занятиях;</p> <p>музыкальные размеры, темп и характер музыки;</p> <p>хореографические названия изученных элементов;</p> <p>первичные сведения об искусстве современной хореографии.</p>                           | <p>воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;</p> <p>владеть корпусом во время исполнения движений;</p> <p>ориентироваться в пространстве;</p> <p>контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным.</p>  |
| <p>новые обозначения элементов современной хореографии;</p> <p>правила сценической этики</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;</li> <li>* координировать свои движения;</li> <li>• исполнять хореографический этюд в группе; самостоятельно отрабатывать технику движения в постановках;</li> <li>• знать и выполнять правила сценической этики;</li> <li>• владеть корпусом во время поворотов;</li> <li>• эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ виды и жанры хореографии; <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ историю создания современных танцев мира;</li> </ul> </li> <li>♦ лучшие образцы <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ хореографического, музыкального искусства.</li> </ul> </li> </ul> | <p>выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;</p> <p>уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей.</p> <p>выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии.</p>  |

### **Прогнозируемый результат процесса обучения**

Духовно развитая личность, способная с художественно-эстетической точки зрения оценивать те события и явления, которые происходят в современной подростковой субкультуре, а также принимать и понимать произведения культуры и искусства в целом; физически здоровая личность, владеющая навыками и умениями выразительного исполнения современного танца; коммуникативная личность, умеющая адаптироваться в современной жизни.

**К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Студия современного танца» воспитанники приобретут следующие ключевые компетентности:**

- Компетентность в сфере самостоятельной активной деятельности;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);

- Компетентность информационная (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем, задач);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

### **Методическое обеспечение программы**

С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям используются разные *формы организации учебных занятий*: классические занятия практическое занятие, игровые занятия, конкурсы - соревнования, мастер-класс.

Для успешного проведения занятия педагог должен продумать *приемы обучения*. Рекомендуется в каждом занятии применять следующие приемы: показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

### **Материально-техническое обеспечение программы «Студия современного танца»**

Для реализации программы необходимо специально оборудованное помещение для занятия фитнесом с наличием гимнастических ковриков, зеркал и пр. спортивного инвентаря (скакалки, мячи, гим.палочки, обручи и др.), костюмерная с реквизитом, телевизор, компьютер, мультимедийная установка, фотоаппарат, видеокамера. музыкальное оборудование.

Занятия проводятся педагогами лагеря, соответствующего профиля, с учетом возрастных особенностей и медицинских показаний каждого из участников.

### Интернет ресурсы:

1. [www.model-357.ru](http://www.model-357.ru)
2. <http://alldance.in.ua/>
3. [www.break-dance.info](http://www.break-dance.info)

### Приложение 1

Сумба (исп. *Zumba*) — танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автором является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии. В связи с переездом в США, изменилось произношение названия: Зумба.

### История:

ZUMBA фитнес — это всемирный бренд, который соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку.

Программа ZUMBA существует с 2001 года, когда три Альберто - инструктор по фитнесу Альберто Перес и бизнесмены Альберто Перельман и Альберто Агион - создали глобальную компанию Zumba Fitness, LLC. Сегодня их фирма представляет собой сеть по подготовке лицензированных инструкторов (*Zumba Instructor Network ZIN*) в 185 странах мира.

19 июля 2015 в филиппинском городе Мандалуйонг, Столичный регион в течение 30 минут 12 975 человек принимали одновременное участие в массовой Zumba Fitness Party, которая была отмечена Всемирной книгой рекордов Гиннесса.

А началось все случайно — как-то раз хореограф и танцор Альберто (Бето) Перес, придя на тренировку, обнаружил, что забыл взять свою обычную музыку для занятий. Поставив в магнитофон кассету, которая была у него в машине, он начал импровизировать, разбавляя традиционные для фитнеса комплексы упражнений самыми простыми элементами из своих любимых танцев — самбы, мамбы, румбы и реггетона. Получившийся микс всем так понравился, что Бето стал проводить тренировки по новой методике, которая впоследствии обрела смешное имя Zumba.

### Характерные особенности:

В настоящее время Zumba fitness является крупнейшей зарегистрированной торговой маркой фитнес-индустрии с более чем 15 миллионами участников еженедельных классов в 200 000 залах по всей планете.

Тренировки в стиле ZUMBA подразумевают собой фитнес-вечеринку, где зажигательнейшие латиноамериканские ритмы сочетаются с простой в исполнении и следовании за инструктором хореографией, что позволяет обеспечить эффективную тренировку всего тела. В дополнение к своей основной программе — ZUMBA — компания также предлагает разнообразные специальные классы такие, как ZUMBA Step — танцевальная программа с использованием степ-платформы, ZUMBA Gold —

программа, адаптированная для активных людей старшего возраста, AQUA ZUMBA — тренировки на берегу водоёма, ZUMBA Sentao — интенсивная тренировка с использованием стула, ZUMBA Toning — программа с использованием гантелей (стиков) легкого веса в виде маракасов, звук которых добавляет особый драйв движениям, ZUMBA Kids — для детей в возрасте от 4 до 11 лет, Zumbini — для детей в возрасте 0-3 (пока только в США).

Высокая энергия ZUMBA тренировки, разнообразие экзотических мелодий Болливуда и Африки, ритмы хип-хопа — всё это делает ZUMBA эффективной интенсивной программой, сжигающей в зависимости от индивидуальных особенностей до 900 килокалорий за час.

ZUMBA распространилась как лесной пожар и очень скоро стала самым влиятельным движением в современной фитнес-индустрии. В Россию программа пришла в 2011 году. Стать инструктором программы может каждый — такова философия ZUMBA®. Не требуется никаких предварительных квалификаций — достаточно зайти на официальный сайт и зарегистрироваться на ближайшее обучение с ZES — это специалисты по обучению Академии Zumba.

Основное обучение длится два дня и по окончании курса инструктор получает сертификат-лицензию и вместе с этим право называться инструктором ZUMBA и называть свои классы ZUMBA в течение одного года.

Вступив в сеть инструкторов ZIN за небольшой ежемесячный платеж, инструктор получает бессрочное право использовать законно логотип программы и зарегистрированную торговую марку, а вместе с этим получает огромную поддержку в виде официального профиля на сайте компании, ежемесячного обновления материалов по музыке и хореографии, доступ ко всем маркетинговым материалам на своем профиле, скидку на одежду и аксессуары ZUMBA и массу других преимуществ: например, только членам сети доступно прохождение дальнейшего обучения по всем специализированным программам (STEP, GOLD, KIDS, AQUA, SENTAO, TONING и др)

Разновидности Тренировок

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ

1. «Zumba Gold» танцевальная фитнес-программа на основе латинских и мировых ритмов. Представляет собой аэробную интервальную нагрузку. Это фитнес-программа, адаптированная специально для людей старшего возраста или для людей никогда ничем не занимавшимся, для людей в восстановительный период после травм или с ограниченными физическими возможностями.
2. «Zumba Toning» программа с использованием легкого веса — специально разработанных стиков-легких гантелей, звучащих как маракасы
3. «Aqua Zumba» танцевальная фитнес-программа, адаптированная для водной среды
4. «Zumba Kids» и «Zumba Kids Junior» танцевальные фитнес-программы для детей в возрасте от 4 до 7 лет и старше и от 7 до 11 лет и старше

5. «Zumba Sentaо» танцевальная фитнес-программа с использованием стула
6. «Zumba Step» танцевальная фитнес-программа с использованием степ-платформы

## Приложение 2

### Танцевальные ФЛЕШ-МОБЫ

**Флешмоб** (произносится *флэшмоб*; от англ. *flash mob*, дословно — мгновенная толпа [*flash* — миг, мгновение, *mob* — толпа]) — заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (*сценарий*) и затем расходится.

#### Танцевальный флешмоб

Мобберы скрываются в толпе, иногда в костюмах. Один из них включает музыку, под которую заранее подготовили танец. Мобберы по несколько человек выходят из толпы и начинают танцевать. После окончания танца мобберы снова уходят в толпу<sup>[6]</sup>.

Самой известной и самой массовой танцевальной акцией на сегодняшний день стала акция «Thrill the World», прошедшая в 10 странах мира. В Москве акция была проведена на одной из площадей ВВЦ. Более трехсот молодых людей, хорошо загримированных под оживших мертвецов, исполнили танец из клипа «Thriller» Майкла Джексона. Участники акции в течение месяца репетировали танец с инструкторами и по распространяемым в социальных сетях видеопособиям. Особенностью московской акции стало присутствие большого количества журналистов, зрителей и сотрудников милиции, предварительно оцепивших площадь.

Другая разновидность танцевального флешмоба — танцевальные прогулки по городу Dance Walking.

Танцевальные прогулки в городской среде придуманы журналистом Беном Аароном из Нью-Йорка, который подсмотрел их у неизвестного мастера на улицах «большого яблока». В 2014 году назад они стартовали в Москве и распространились с переменным успехом по городам и весям бывшего СССР с подачи Александра Гирсона, танцевально-двигательного терапевта, преподавателя импровизации, перформера, хореографа, и его студентов. Регулярно проходят в Санкт-Петербурге, Харькове, Ижевске, Екатеринбурге и ещё в десятках городов с разной периодичностью. В мире эта идея тоже вызвала отклик, хотя похоже нет такой регулярной активности.

Сама идея максимально проста — участники гуляют и танцуют. В наушниках, под один плей-лист по разным местам. Снаружи ничего не слышно, поэтому просто есть группа людей, странно двигающихся. Изнутри — простое удовольствие от движения в открытом пространстве в своем «танцевальном племени».

Люди собираются, составляют плей-листы из заявок, обсуждают разные варианты прогулок, синхронизируются по времени с разными городами... В общем, это небольшая распределенная жизнь простой идеи, что простая прогулка по городу может стать танцевальным праздником.