

Управление образования и молодежной политики администрации г.о.г. Бор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«КАРАВЕЛЛА»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета
Протокол № 4 от 24.05.2022 г.

Утверждаю
Директор Бычкова М.Н
Приказ № 32/1 от 27.05.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«РИТМ»

Программа физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: с 11 лет

Составитель программы: Антоновская Анастасия Ивановна
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2022 г.

1. Пояснительная записка.

Программа объединения по кавердэнсу «Ритм» физкультурно-спортивной направленности.

CoverDance – это повтор танца, который был показан в клипах или на концертах известных k-поп-коллективов. При этом передача пластики и техники, особенностей хореографии должна быть максимально приближена к оригинальному варианту. Сплоченные кавер-коллективы даже шьют себе такие же костюмы и делают мейк-ап как у оригинальных исполнителей.

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы в том, что дети, заинтересованные в определенной культуре, в том числе и танцевальной, могут развивать соответствующие умения и навыки, необходимые для реализации себя в данной деятельности. Также актуальность обуславливается тем, что в зоне действия учреждения, на базе которого реализуется данная программа, больше не предполагается возможностей развития в данном виде спортивных танцев. Кроме того, сейчас в России активно развивается направление кавердэнса, проводится все больше соревнований, мастер-классов и появляется больше возможностей для выступлений как командами, так и дуэтами или сольно.

1.2. Направленность программы

Содержание данной программы дополнительного образования учащихся соответствует физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Новизна и педагогическая целесообразность программы

Программа «Ритм» базового характера, программы «Джи данс», «Эм данс» имеют элементы из акробатики, хореографии, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется собственные наработки педагога по ОФП и СФП.

Новизна программы заключается в том, что работа проводится как с детьми, уже имеющими опыт в сфере танцев, так и с теми, кто никогда не ими занимался. Программа предусматривает знакомство с историей, терминологией этого танцевального направления, отличиях и особенностях каверданса в сравнении с обычными танцами.

1.4. Отличительная особенность программы

В кавердэнсе смешиваются самые различные танцевальные направления, такие как хип-хоп, контемп, модерн, джаз, паппинг, вог, брейк данс, поэтому при реализации программы изучается каждый из стилей. Также проводятся мероприятия на сплочение коллектива, для формирования умений работать в команде. В программе задействованы следующие блоки: джи данс, эм данс. В ходе обучения сначала изучаются теоретические знания и формируются базовые знания, умения и навыки, а затем следует подготовка к номеру и само выступление. В блоке джи данс упор делается на

хореографии женских групп и такие стили, как джаз, контемп и гёрл хип-хоп. В блоке эм данс изучаются хореографии мужских групп и особое внимание уделяется таким стилям, как хип-хоп, паппинг, брейк данс.

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии**: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология обучения в сотрудничестве, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие и игровые.

1.5. Адресат программы

Адресатом программы являются дети в возрасте 11-18 лет. Набор обучающихся для обучения по программе «Ритм», осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие имеющихся физических и нравственных качеств личности детей через ознакомление и развитие навыков в сфере кавердэнса.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания о кавердэнсе, его истории, отличиях и особенностях в сравнении с обычными танцами;
- ознакомить с техникой выполнения разнообразных акробатических элементов: поддержки, перевороты, фриззы;
- ознакомить с правилами технически верного выполнения разнообразных элементов и комбинаций в различных танцевальных стилях: хип-хоп, контемп, джаз, герл хип-хоп, брейк данс;
- познакомить со способами страховки и помощи при выполнении прыжков, акробатических упражнений;
- познакомить с терминологией предмета;

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные качества личности;
- развивать эстетические качества личности;
- способствовать воспитанию морально - волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий,

Развивающие

- развивать и совершенствовать двигательные качества: выносливость, быстроту реакций, ловкость, мышечную силу, гибкость, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать навыки самостоятельной работы;

- развивать потребность сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- развивать умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения под нее;
- развивать умение выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений.

1.7. Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 1 год, 144 часа в год.

1.8. Формы и методы обучения

В основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому учащемуся. Численность группы не менее 10 человек, что является целесообразным. На занятиях используются репродуктивные методы, частично-поисковый метод и метод проблемного изложения.

Занятия делятся на: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам.

Предполагается работа с CD дисками и электронное обучение.

Формы занятий: традиционное обучающее занятие, игра, конкурс, соревнования, показательные выступления.

1.9. Режим занятий

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, количественный состав групп - 10-15 человек.

Режим занятий 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа.

Общее количество часов в неделю - 4, в год – 144.

1.10. Ожидаемые результаты

По окончании учебной программы учащиеся

должны знать:

- историю каверданса;
- отличительные особенности каверданса в сравнении с обычными танцами;
- технику выполнения разнообразных элементов и комбинаций в различных танцевальных стилях: хип-хоп, контемп, джаз, герл хип-хоп, брейк данс;
- способы страховки и помощи при выполнении поддержек, акробатических упражнений;
- терминологию предмета;

уметь:

- соблюдать правила здорового образа жизни;
- отличать каверданс от других видов танцев;
- выполнять технически верно разнообразные элементы и комбинации в различных танцевальных стилях: хип-хоп, контемп, джаз, герл хип-хоп, брейк

данс;

- ориентироваться в пространстве;
- выполнять поддержки и страховки друг друга;
- применять терминологию в ходе занятий;
- работать в команде;
- слушать музыку и выполнять определенные упражнения под нее;
- выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений.

2. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Ритм»

№ п/п	Модуль	Часы	Аттестация
1	Модуль первого полугодия	66	2
2	Модуль второго полугодия	74	2
	Всего по программе	144	

3. Рабочая программа модуля первого полугодия

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Диагностика	2	1	1	Анкетирование
2	Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма	2	1	1	-
3	Понятие кавердэнса.	4	1,5	2,5	Устный опрос, выполнение практических заданий
4	Программа «Джи данс»	28	10	18	Устный опрос, выполнение практических заданий
5	Программа «Эм данс»	28	10	18	Устный опрос, выполнение практических заданий

6	Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	Концертное выступление
7	Мероприятия воспитательного характера	2	0	2	Педагогическое наблюдение
	Итого	68	24	44	

4. Содержание программы модуля первого полугодия

1. Водное занятие. Диагностика.

Теория: знакомство с группой. Техника безопасности. Знакомство с программой на год.

2. Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

Теория: Профилактика травматизма.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.

3. Раздел: Понятие кавердэнса.

Теория: Изучение достижений в сфере кавердэнса. Выдающиеся команды и страны.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

Соревнования и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

4. Раздел: программа «Джи данс»

Теория: Виды движений «Джи данс». Акробатические элементы (поддержки, перевороты). Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Особенности различных стилей: герл хип-хоп, контемп, джаз.

Практика: разучивание хореографии. Выполнение акробатических элементов. Разучивание отдельных элементов, связок.

5. Раздел: программа «Эм данс»

Теория: Виды движений «Эм данс». Акробатические элементы (поддержки, фриззы). Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Особенности различных стилей: хип-хоп, контемп, паппинг, брейк данс.

Практика: разучивание хореографии. Выполнение акробатических элементов. Разучивание отдельных элементов, связок.

6. Промежуточная аттестация: теоретические (тестирование)и практические вопросы по программам «Джи данс» и «Эм данс».

7. Мероприятие воспитательного характера.

Рабочая программа модуля второго полугодия

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика	Форма контроля
1	Программа «Джи данс»	27	10	17	Устный опрос, выполнение практических заданий
2	Программа «Эм данс»	27	10	17	Устный опрос, выполнение практических заданий
3	Показательные выступления	16	4	12	Концертное выступление
4	Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	Устный опрос, выполнение практических заданий
5	Мероприятия воспитательного характера	4	0	4	Педагогическое наблюдение
	Итого	76	24,5	51,5	

Содержание программы модуля второго полугодия

1. Программа «Джи данс»

Теория: техника выполнения обязательных элементов по программе «Джи данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. Танцевальные шаги.

«Джи данс»: Изучение программы для выступления.

Практика: Постановка выступлений и отработка программы.

2. Раздел: программа «Эм данс»

Теория: техника выполнения обязательных элементов по программе «Эм данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. Танцевальные шаги.

«Эм данс»: Изучение программы для выступления.

Практика: Постановка выступлений и отработка программы.

3. Показательные выступления

Теория: показательные выступления профессиональных групп, разбор ошибок выступлений.

Практика: Показательные выступления в группах и секциях перед танцорами и их родителями. Выступление на конкурсах.

4. **Промежуточная аттестация:** теоретические и практические вопросы по программам «Джи данс» и «Эм данс».

4. **Мероприятия воспитательного характера** поездки на выступления танцевальных коллективов и различные соревнования (для просмотров выступлений команд кавердэнсеров).

5. Календарный учебный график (см. приложение №1)

Календарный учебный график совпадает с учебным графиком учреждения.

6. Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Оценка уровня развития физических качеств.	Анкетирование
Текущий контроль		
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела.	Оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья	Выполнения контрольных упражнений (практическое задание), устный опрос, Концертные выступления
Промежуточный контроль		
В конце каждого полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Устный опрос, практическое задание
Контроль по итогам освоения программы (промежуточная аттестация модуля 2 полугодия)		
В конце курса обучения	Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов	Выполнения контрольных упражнений Концертное выступление

	обучения.	
--	-----------	--

7. Оценочные материалы

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	Вводное занятие	Анкетирование		
2	Понятие кавердэнса.	Опрос и тестирование	1- знает только основные достижения в сфере кавердэнса; 2- знает основные достижения и выдающиеся команды и страны в сфере кавердэнса, но нуждается в подсказках и помощи педагога; 3- знает основные достижения и выдающиеся команды и страны в сфере кавердэнса	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
3	Программа «Джиданс».	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование	1- знает большую часть элементов, но ошибается в их реализации на практике; 2-знает все элементы, но ошибается в их реализации на практике; 3- знает все элементы и безошибочно выполняет их на практике.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
4	Программа «Эм	Педагогическое	1-выполнение	1-низкий

	данс».	наблюдение, Практическое тестирование	обязательных элементов программы выступления незначительными ошибками; 2- выполнение обязательных элементов безошибочно программы выступления незначительными ошибками; выполнение обязательных элементов с незначительными ошибками и программы выступления безошибочно. 3- безошибочное выполнения обязательных элементов и программы выступления.	и с и с и с и и	уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
5	Промежуточная аттестация	Тесты, нормативы	1-техника выполнения большинства элементов правильная, имеются значительные ошибки; 2- техника выполнения элементов правильная, имеются незначительные ошибки; 3-все элементы выполнены в полном	но но	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень

			соответствии с техникой.	
6	Контроль по итогам освоения программы (промежуточная аттестация модуля 2 полугодия)	Контрольные испытания	1- знает и выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления с трудом, имеются значительные ошибки; 2- знает и выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления, имеются незначительные ошибки; 3- знает и безошибочно выполняет все положения, обязательные элементы и программу выступления.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень

Каждый тест оценивается по 3-м уровням: 3- высокий, 2 - средний, 1- низкий. Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

8. Методические материалы

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, проблемного изложения, частично-поисковый.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр презентаций (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников и развлечений;
- тематические диспуты и беседы;

Тема, раздел	Форма занятий	Приемы и методы организации занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение
1. Понятие кавердэнса.	Учебное занятие	Беседы, лекции, презентации, рассказ, показ.	доп. литература, таблицы, интерактивные игры, презентации	Компьютер, магнитофон
2. Программа «Джи данс»	Учебное занятие	Рассказ-показ, беседы, разучивания, ОРУ, ПСИ, ПУ,ИУ, УИ, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков, карточек	Гимнастические коврики и скамейки; магнитофон
3. Программа «Эм данс».	Учебное занятие	Рассказ-показ, беседы, ОРУ, ПСИ, ПУ,ИУ, УИ, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков, карточек	Гимнастические маты, скамейки, коврики, магнитофон
4. Показательные выступления	Конкурс, соревнование, концерт	Выступление	Демонстрация выступлений др.команд.	Костюмы, магнитофон.
5. Промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы.	Учебное занятие, конкурс	Выступление, тестирование, выполнение практических заданий	таблицы и рисунки, карточки с заданиями, тест.	магнитофон, компьютер.

ОФП – общефизическая подготовка, **ОСП** – обще-специальная подготовка
ОРУ – обще-развивающие упражнения, **ПУ** - подготовительные упражнения,
ПСИ - подвижные спортивные игры, **ИУ** - игровые упражнения.

9. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходим хорошо освещенный *учебный кабинет*, рассчитанный на 10 – 15 учащихся.

Перечень оборудования:

- скакалка
- маты
- гимнастические коврики
- стулья
- гантели
- костюмы
- магнитофон
- CD диски
- компьютер
- презентации

10. Литература

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р «Об утверждении «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года N 678-р. «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»
6. Приказ Министерства Нижегородской области от 22.09.2015 № 3783 «Об утверждении плана мероприятий по реализации «Концепции развития дополнительного образования» и «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в Нижегородской области.
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
9. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»
10. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород.
11. Национальный проект «ОБРАЗОВАНИЕ» сроки реализации 01.01.2019-31.12.2024

При составлении программы использовались следующие

интернет –ресурсы:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/K-pop_Cover_Dance_Festival
2. https://en.wikipedia.org/wiki/K-pop#Industry-specific_expressions
3. <https://danco-studio.ru/что-такое-cover-dance-i-kak-nauchitsja-korejskoj-horeografii/>

Список литературы:

1. Боброва Г.А. Искусство грации. - Л.: Детская литература, 1986.
2. С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. -Ростов н\Д: Феникс, 2005-151с.
3. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников, М.-1998г.
5. Матов В.В. Ритмическая гимнастика для школьников // Знание.-1988. - №4.

