

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 10 мая 2023г. № 13

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 мая 2023г. № 339

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Танцевальный флешмоб»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 20 часов

Составитель программы:
Волкова Анна Юрьевна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Танцевальный флешмоб**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р),

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2),

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28),

- Устав ЦРТДиЮ "Полярис",

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- мотивацию детей к занятиям танцами;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественном и физическом развитии;

- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: художественная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Данная программа направлена на то, чтобы помочь учащемуся научиться основам правильного и красивого движения под музыку, увеличить двигательную активность ребёнка. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы танцевальных движений.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, адекватной самооценки).

Отличительные особенности программы.

Программа построена с учетом эмоциональной отзывчивости детей, любознательности и способности овладевать определенными практическими навыками в танцевальной сфере.

Адресат программы: учащиеся 9 - 16 лет. В одной группе могут заниматься дети разного возраста.

Количество учащихся в группе: 10 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 20 часов.

Срок освоения программы: 20 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе: практические занятия.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для формирования у учащихся мотивации к занятиям танцами.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить технике выполнения основных танцевальных движений флешмоба.

2. Развивающие:

- способствовать развитию танцевальных способностей, формированию художественно эстетического вкуса, посредством повышения их двигательной культуры.

3. Воспитательные:

- содействовать формированию общечеловеческих ценностей, творческой активности и инициативы.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты: смогут понимать и владеть техникой базовых движений флешмоба.

Метапредметные результаты: смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности; смогут применять и преобразовывать танцевальные движения.

Личностные результаты: будут готовы к творчеству; получат возможность самостоятельно составлять танцевальные композиции флешмоба.

Формы диагностики / контроля

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы. Основными показателями выполнения программных требований учащихся является выполнение разученной танцевальной композиции.

Формы диагностики: выполнение танцевальной композиции.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
Раздел 2. Базовые элементы					
2.1.	Основные позиции рук и ног	6		6	наблюдение
2.2.	Основные движения ног и корпуса	6		6	наблюдение
2.3.	Основные движения рук	5		5	наблюдение
Раздел 3. Тестирование					
4.1.	Тестирование	1		1	наблюдение
Раздел 4. Подведение итогов					
5.1.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		20	2	18	

Ожидаемые результаты

В результате освоения программного материала, учащиеся должны *знать*:

- правила поведения на занятиях;
- основные танцевальные движения флешмоба;

уметь:

- выполнять танцевальные движения флешмоба;
- выполнять движения под музыку.

Содержание деятельности

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий

Теория.

Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом.

Раздел 2. Базовые элементы

2.1. Основные позиции рук и ног

Практика.

Позиции ног - первая, вторая, третья, шестая, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны. Основные положения рук и кистей: кулак, прямая ладонь, раскрытая ладонь.

2.2. Основные движения ног и корпуса

Базовые движения: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги скрестно, шаги с полным переносом веса на одну ногу, с частичным переносом веса.

Движения корпуса: горизонтальные смещения корпуса, пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, пульс одинарный, двойной, тройной; повороты корпуса.

2.3. Основные движения рук

Базовые движения: вращения рук и локтей, круговые и маховые движения, хлопки.

Раздел 3. Тестирование

3.1. Тестирование

Практика.

- выполнение танцевальной композиции флешмоба.

4. Подведение итогов

4.1. Итоговое занятие

Теория.

Подведение итогов программы. Обсуждение планов на дальнейшую деятельность.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21

Спортивный инвентарь и оборудование (Таблица 2)

Таблица 2

Наименование	Количество единиц
ТСО (магнитола/музыкальный центр, телевизор, ноутбук/компьютер)	1 шт.
Зеркало	16 шт.

Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности во время занятий.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, описание, беседа;
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения;
- расчленённого упражнения.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

В процессе реализации программного материала применяются следующие методы обучения:

- поточный;
- серийно-поточный.

Формы организации учебного занятия: беседа, открытое занятие, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Критерии оценки результативности обучения и формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов:

Выявление результатов – практические занятия, опросы, наблюдение.

Фиксация результатов – наблюдение.

Предъявление результатов – наблюдение.

Календарный учебный график (Приложение №1).

Список литературы для педагога

1. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Крючек Е.С. От удовольствия к мастерству и авторитету//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999. - 31с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры. -СПб.: СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999.
5. Курпан Ю.И. Аэробика, шейпинг, каланетика//Физическая культура в школе №5, 1996. - 80с.
6. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
8. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно - координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). -М.: Просвещение, 1986. -431с.
10. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. – Лань, 2020.

11. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: Тривант, 2000.
12. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Ритмика в школе. Третий урок физической культуры: Учебно-методическое пособие. – М.: Феникс, 2014.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. – М.: Интерпрессервис, 2006.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Гардарики, 2007.
3. Петров Н.Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. – М.: Феникс, 2007.
4. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. – М.: Бао-пресс, 2006.
5. Степук Н.Г. Эффективная тренировка на 5 квадратных метрах. Будь всегда в форме. – М.: АСТ, 2020.

Перечень интернет ресурсов

1. Сайт интернет-библиотеки - <http://www.xliby.ru/sport/>
2. Сайт общероссийской спортивной федерации фитнес-аэробики - <https://project1065038.tilda.ws>
3. Сайт «Я иду на урок физкультуры» - <https://spo.1sept.ru/urok/>
4. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - <https://urok.1sept.ru>
5. Электронная версия журнала «Спорт в школе. Приложение к газете Первое сентября» - <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

Приложения

к образовательной программе

«Танцевальный флешмоб»

№1 Календарный учебный график.

Календарный учебный график «Танцевальный флешмоб» группа № 1

№ занятия	Месяц	Число	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	июнь	02.06	14.00 -14.45	Теоретическое занятие	1	Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом.	Лен.наб. 34/3 Зал № 21	наблюдение, опрос
			14.55 -15.40	Практическое занятие	1	Позиции ног - первая, вторая, третья, шестая. Выпады, упоры на одной ноге. Основные позиции рук: горизонтальные, вертикальные, диагональные, позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны. Основные положения рук и кистей: кулак, прямая ладонь, раскрытая ладонь.	Лен.наб. 34/3 Зал № 21	наблюдение
2, 3, 4, 5	июнь	05.06 07.06 09.06 14.06	14.00 -14.45 14.55-15.40	Практическое занятие	2	Базовые движения ног: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги скрестно, шаги с полным переносом веса на одну ногу, с частичным переносом веса. Движения корпуса: горизонтальные смещения корпуса, пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, пульс одинарный, двойной, тройной; повороты корпуса.	Лен.наб. 34/3 Зал № 21	наблюдение

6, 7, 8, 9	июнь	16.06 19.06 21.06 23.06	14.00 -14.45 14.55-15.40	Практическое занятие	2	Базовые движения рук: вращения рук и локтей, круговые и маховые движения, хлопки.	Лен.наб. 34/3 Зал № 21	наблюдение
10	июнь	26.06	14.00 -14.45	Практическое занятие: тестирование	1	Выполнение танцевальной композиции флешмоба.	Лен.наб. 34/3 Зал № 21	наблюдение
			14.55 -15.40	Теоретическое занятие: итоговое занятие	1	Подведение итогов программы. Обсуждение планов на дальнейшую деятельность.	Лен.наб. 34/3 Зал № 21	наблюдение, опрос