

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Лабиринт»
города Кирова

Утверждено
Постановлением №2001-п
Администрации г. Кирова от 11.09.2020

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ЦРТДЮ
«Лабиринт» г. Кирова

Программа рассмотрена и принята
к утверждению
педагогическим советом
МОАУ ДО ЦРТДЮ «Лабиринт»
г. Кирова
(протокол №1 от 28 августа 2020 г.)

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Студия танца «Брейк-данс»
для детей дошкольного возраста (II)

Срок реализации: 1 год
Возраст воспитанников: 5 – 7 лет
Программу разработала:
педагог дополнительного образования
Марьин Артем Сергеевич

г. Киров
2020 г.

Пояснительная записка

Брейк-данс (ломаный танец) представляет собой согласованное выполнение различных движений (вращения, стойки, элементы акробатики, парные и командные трюки, элементы пластики, хореографии и т.п.) в ритм музыки. В настоящее время он широко известен во всём мире и преподносится нам на фестивалях по брейк-дансу мирового, межрегионального, областного и городского уровня, а также в местных домах культуры и творчества. Сейчас его можно встретить в различных видеороликах в интернете, на телевидении – в рекламе, клипах, фильмах, а также в печатной продукции. В последнее время брейк-данс, очень успешно показал себя и в сочетании с другими направлениями культуры и видами танцев.

Брейк-данс играет большую роль в деле укрепления здоровья и даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает общую музыкальность, чувство ритма, формирует основные двигательные навыки и качества, а также морально-волевые качества. Этим и обусловлена **актуальность** данной программы.

Основными преимуществами брейк-данса являются: большое разнообразие стилей, из которых можно выбрать наиболее подходящий для каждого ребёнка, красота и сложность исполнения, что всегда ценилось в любой деятельности, огромное количество элементов, абсолютно любая музыка под которую можно исполнять танец, творческая работа в коллективе, а также бесконечная импровизация и возможность создания собственного стиля.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

При реализации программы для детей дошкольного возраста брейк-данс способствует укреплению и подготовке организм к физической культуре, изучаемой в школе. То есть данная программа ориентирована на общее развитие мышечного корсета дошкольника.

Цель программы: физическое развитие дошкольников через освоение брейк-данса.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство с основными стилями брейк-данса,
- обучение детей базовым элементам танца брейк-данса,
- формирование навыков исполнения базовых элементов

Развивающие:

- развитие физических качеств, таких как выносливость, сила, ловкость и т.д.,
- развитие крупной моторики, произвольного внимания, пространственного и творческого мышления, моторной памяти, чувства ритма

Воспитательные:

- формирование мотивации к физическому развитию, познанию и творчеству,
- приобщение учащихся к ценностям здорового образа жизни,
- укрепление физического и психического здоровья детей.

Принципы педагогической деятельности, соблюдаемые при реализации программы

Принцип гармонизации личности – ориентация на максимальную самореализацию личности учащихся.

Принцип сознательности – предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение детьми необходимых знаний и умений.

Принцип доступности – учебные задачи должны быть такими, чтобы воспитанник смог с ними справиться и достичь результата.

Принцип наглядности – чем больше органов чувств участвуют в познании, тем знания прочнее; в обучении акцент делается на наглядно-образное восприятие.

Принцип комплексности, системности и последовательности – образовательный процесс строится таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась с воспитательной работой, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено.

Принцип связи обучения с жизнью – учащиеся должны знать, как сформированные знания, умения и навыки пригодятся им в жизни и помогут в саморазвитии.

Основные методы работы:

Словесные методы:

- 1) Слово и средства передачи информации (беседа, рассказ, лекция, пояснения).
- 2) Слово и средства управления процессом обучения.
- 3) Слово и средства, оценивающие результат (словесное комментирование).

Наглядные методы:

- 1) Зрительная наглядность (видео материалы, показы).
- 2) Слуховая наглядность (ритмические характеристики, темп).
- 3) Двигательная наглядность («проведение воспитанника по упражнению»).

Практические методы:

- 1) Упражнения (многократное выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества).
- 2) Практические работы (проводятся после изучения крупных разделов, тем и носят обобщающий характер). Они могут проводиться не только внутри объединения, но и за его пределами (фестивали, концерты, массовые мероприятия и т.д.).

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью является то, что образовательный процесс данной программы базируется на систематизации отработанных навыков и тесной связи образовательных и воспитательных задач.

Возраст учащихся: от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Формы занятий: групповые и индивидуальные, практические, контрольные (для проверки качества знаний и умений), мастер-классы и др.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (144 часа в год).

Формы подведения итогов реализации данной программы:

- фестивали
- конкурсы
- открытые занятия
- джемы (показательные выступления)
- батлы (танцевальные соревнования).

Прогнозируемый результат

Учащийся, прошедший полный курс обучения по данной программе:

- овладеет танцевальными знаниями и умениями брейк-данса по исполнению основных брейк-элементов, необходимых для создания «эмоциональных продуктов» брейка,
- приобщится к основам здорового образа жизни,
- научится владеть своим телом, что отражается в техничном исполнении танца брейк, оценивать личные танцевальные интересы и склонности к изучаемым ветвям и стилям,
- научится составлять исполнительные планы связок брейк-элементов,
- овладеет навыками самостоятельного планирования и тактичного исполнения своего «выхода»,
- освоит танцевальную культуру, уважительное отношение к результатам исполнения брейк-элементов другим учащимся,
- будет стремиться к совершенствованию своего тела, развивая его физические качества,
- сформирует навыки самостоятельной работы и работы в коллективе,
- будет развивать творческие способности,
- обретёт новых друзей по интересам,
- научится ответственно относиться к порученному заданию в танце.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Верхний брейк-данс	20	40	60
3.	Нижний брейк-данс	20	40	60
4.	Выступления	10	10	20
5.	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого:	52	92	144

Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство с коллективом. Общее представление о брейк-дансе. План учебного года, ответы на вопросы учащихся. Мотивация учащихся: раскрытие плюсов тренировочного процесса, формирование интереса воспитанников с первого занятия, психологическая подготовка к предстоящей работе.

Правила поведения в центре (до тренировки, на тренировке и после тренировки) и на территории центра.

Инструктаж по технике безопасности.

2. Верхний брейк-данс

Специально скоординированные, согласованные движения руками и ногами в ритм музыки. В основном используется перед выполнением элементов нижнего брейк-данса, но имеет место как индивидуальный стиль. Формирование начального представления о танце в стиле брейк.

В учебный план по данному разделу входят следующие элементы: выпады, кик, сальса, индиан степ, выпады с подстановкой руки, подбивание, разворот 360, батл, апрок, выпады по квадрату, приседание, юла, гоуд хук, гоуд на колени, гоуд мостик.

3. Нижний брейк-данс

Включает множество стилей (футворк, пауэрмув, трикс, фриз и др.), зрелищный вид танца, содержащий в себе различные стойки, вращения, прыжки, пластичные элементы, т.е. элементы, выполняющиеся в динамическом, статическом и статодинамическом режимах. Также выполняется в музыку. Помимо физических возможностей, практикуется творческий подход, импровизация и создание собственного стиля.

В учебный план по данному разделу входят следующие элементы: шторм, рашен степ вперед, рашен степ назад, сс степ, дорожка, хук, 3 степ, бочка, беби лов, провороты, продевания, стрелочки, пол-дорожка, гоу ап, лягушка, стойка на руках, стойка на голове, мостик, домик, прыжок в мостик, беби фриз, подъем разгибом, крокодил, червяк, домик без головы, монетка, стойка на голове с локтем, скрепка, стойка на плече, вытяжка, стойка на локте, эйр беби, газманов, флажок, бек спин, хенд лайт.

4. Выступления

К ним относятся постановка представления, разучивание синхронов, разучивание командных трюков, а также сольных выходов и переходов между частями шоу. Выбор музыки и отработка выступления под музыку. Проведение мини-батлов внутри группы. Развод по сцене. Репетиции в системе общей программы фестиваля. Участие в концертах, фестивалях и т.п.

5. Итоговое занятие

На итоговом занятии обсуждается проделанная работа за весь год, анализ работы группы со стороны педагога и самоанализ учащихся. Выступления учащихся – представление освоенного материала.

Диагностика уровня усвоения воспитанниками содержания программы

Цель: проследить динамику усвоения образовательной программы каждым учащимся для дальнейшей коррекции.

Сроки: 2 раза в год (ноябрь-декабрь, май).

Система оценивания: по трем уровням – высокий, средний, низкий.

Критерии и показатели освоения учащимися содержания образования

Критерий обученности

Показатели	Методы и приемы	Характеристика уровней
<ul style="list-style-type: none">- Освоение первичных знаний, практических умений по технике исполнения брейка- освоение навыков по основным темам программы- общая и специальная подготовка- владение специальной терминологией- навыки соблюдения правил техники безопасности в ходе учебной деятельности	<ul style="list-style-type: none">- Педагогическое наблюдение,- опросы по теории и практике,- контроль выполнения упражнений- анализ полученных результатов и др.	<p><u>Высокий:</u> учащиеся дают полные ответы, у них сформированы основные теоретические понятия, в совершенстве владеют терминологией, а также владеют знаниями о правилах техники выполнения элементов, технике безопасности. В совершенстве владеют необходимыми практическими умениями и навыками. Способны оказать помощь своим сверстникам. Самостоятельны в работе. Умеют ставить и решать локальные проблемы. Анализируют удачу и просчеты. Выявляют ошибки. Находят пути решения проблем.</p> <p><u>Средний:</u> учащиеся дают неполные ответы, имеют недостаточные знания и умения по основам техники выполнения элементов, не всегда соблюдают правила техники безопасности. Выполняют поставленные задачи. Затрудняются в использовании и применении специальных терминов.</p> <p><u>Низкий:</u> учащиеся не освоили теоретический и практический материал, несамостоятельны, требуют постоянного контроля со стороны педагога, не соблюдают правила техники безопасности</p>

Критерий развития

Показатели	Методы и приемы	Характеристика уровней
<ul style="list-style-type: none"> - Заинтересованность предметом «брейк-данс» - результативность участия учащихся в фестивалях и конкурсах - развитость организационно-волевых качеств (терпение, воля, воля к победе, самоконтроль, самооценка) 	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое наблюдение - анализ занятий - анализ результатов участия учащихся в фестивалях и соревнованиях 	<p><u>Высокий:</u> учащийся имеет сформированный интерес к предмету «брейк-данс», участвует в соревнованиях, проявляет организационно-волевые качества, волю к победе, имеет высокий уровень физического развития, способен к самооценке на тренировке, в игре и на соревнованиях.</p> <p><u>Средний:</u> учащийся периодически проявляет интерес к предмету, участвует в соревнованиях, организационно-волевые качества проявляются неярко.</p> <p><u>Низкий:</u> учащийся не участвует в соревнованиях, низкая либо завышенная самооценка, волевые усилия побуждаются извне</p>

Критерий воспитанности

Показатели	Методы и приемы	Характеристика уровней
<ul style="list-style-type: none"> - Культура поведения на занятиях - культура организации своей деятельности - соблюдение нравственно-этических норм - ответственное отношение к выполняемому делу - умение вести диалог, договариваться, - бережное отношение к инвентарю 	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое наблюдение, - ситуации нравственного выбора, - этические беседы 	<p><u>Высокий:</u> на занятиях ведет себя корректно, внимателен к советам педагога, к сверстникам, соблюдает правила этикета, требует этого от других, развита общая культура, дисциплинирован, бережно относится к инвентарю.</p> <p><u>Средний:</u> в целом соблюдает правила поведения, недостаточно внимателен и уважителен к товарищам, развита общая культура, достаточно бережно относится к оборудованию и инвентарю.</p> <p><u>Низкий:</u> не соблюдает правила поведения, невнимателен и неуважителен к товарищам, не развита общая культура, небрежно относится к оборудованию и инвентарю, требует постоянного контроля со стороны педагога</p>

Практические рекомендации

Организационное собрание

- распределение учащихся по группам
- режим и место проведения занятий
- план работы по программе на учебный год
- требования к тренировочной форме и дополнительной защитной экипировке
- беседа с родителями, ответы на их вопросы.

Тренировочные занятия

План тренировочного занятия:

- 1) Подготовительная часть - 10 минут.
- 2) Основная часть – 18 минут
- 5) Заключительная часть – 2 минуты.

Значимость подготовительной части

Разминка – необходимая часть любой тренировки. Под разминкой понимается комплекс физических упражнений, предшествующий тренировочному занятию или соревнованию. Любая тренировка, пусть даже 15-минутная, должна начинаться с разминки.

Основная цель разминки - достижение оптимальной возбудимости центральной нервной системы, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и «проработка» мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием, способствование усилению работы суставов за счет выработки синовиальной жидкости. Разминка способствует повышению возбудимости и подвижности нервных процессов, усиливает дыхание и кровообращение, ускоряет физико-химические процессы обмена веществ в скелетной мускулатуре. Последнее связано с повышением температуры тела, раскрытием резервных капилляров. В частности, при повышении температуры в работающих мышцах и органах способность гемоглобина удерживать кислород уменьшается, возрастает отдача кислорода клеткам тканей, улучшается эластичность и сократительная способность мышц, что предохраняет их от повреждений. Разминка способствует также уменьшению или ликвидации предстартовой лихорадки, апатии.

При проведении разминки целесообразно вызвать потоотделение, так как оно способствует установлению необходимого уровня терморегуляции, а также лучшему протеканию выделительных функций. На физиологическом уровне разминка действует на организм самым благотворным образом. К тому же грамотно проведенная разминка помогает избежать травм и неприятных ощущений, связанных с нагрузками.

Общие физические упражнения (используются как дополнительные средства, для укрепления общего физического состояния, дополнительного разогрева и ускорения процесса обучения воспитанников):

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – для тех, кто не может сразу сделать по правильной технике, предлагается облегчённый вариант – ноги согнуты опора на колени.

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (Щучка) таким образом, чтобы спина и ноги оторвались от пола, кисти рук и стопы ног должны соприкоснуться в верхней точке над тазом (ноги и спина прямые) затем в исходное положение. Облегченный вариант – спина и ноги согнуты, пальцами рук касаемся колен.

Прыжки вверх из положения низкого седа (Бабочка)

Заключительная часть

Заминка – необходима для того, чтобы вернуть ритм физиологических процессов в организме в обычное состояние. Основные используемые упражнения: стретчинг, упражнения на дыхание, упражнения на расслабление.

Условия реализации программы

Кадровые: педагог, имеющий соответствующую подготовку, владеющий знаниями, умениями и навыками в области преподаваемого предмета.

Организационные: формирование групп с 15 августа по 31 августа по заявлению родителей и медицинским справкам в соответствии с требованиями набора.

Дидактические: дополнительная образовательная программа, специальная литература, видеоматериалы.

Литература

1. Сергей Арзуманов, «Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям», изд. «Феникс» 2009 г.

2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры», – М.: «Советский спорт», 2007г.

3. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. (Психология развития и возрастная психология.) -М.: Гардарики, 2005 - 349 с.