

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
от "26" мая 2020 г.
Протокол N 19

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ
Зорихина Е. Н.
"26" мая 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Акробатические зарисовки в хореографии»

Возраст обучающихся: 10- 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захарченко Светлана Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

г. Верхняя Салда,

2020г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа предназначена для обучения детей школьного возраста в группах дополнительного образования по углубленному изучению акробатических элементов в современной хореографии. Программа призвана развивать у учащихся физические способности и навыки, необходимые для того, чтобы украсить хореографические постановки зрелищными и креативными акробатическими зарисовками и сделать выступление коллектива яркими, запоминающимися и оригинальными.

Данная программа создана специально для учащихся, которые проявляют повышенный интерес и способность к занятиям акробатикой. Для ребят, которые добились высоких результатов в освоении базовых элементов и имеют потенциал развития силы и гибкости для углубленного изучения акробатических элементов.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции, гибкости и совершенствованию вестибулярного аппарата. Формирует у учащихся организованность, ответственность и выдержку.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатические зарисовки в хореографии» относится к художественной направленности.

Актуальность. Программа отвечает на запрос учащихся в дальнейшем развитии уже полученных навыков на базовом курсе акробатики. Ребята, которые имеют способности и желание освоить более сложные трюковые элементы смогут с помощью программы сформировать новые компетенции.

Образовательная программа основана на следующих нормативно-правовых актах:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р).
2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11).
3. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».
4. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035».
5. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Отличительной особенностью программы «Акробатические зарисовки в хореографии» является, то что учащие занимаются изучением акробатики интегрированно в современные стили танцев. Они также обучаются искусству танца, участвуют в постановках коллектива, но при этом имеют возможность выделиться своими незаурядными способностями в ловкости и гибкости.

Адресат общеразвивающей программы это учащиеся возрастом от 10 до 18 лет.

Подросток (10 – 15 лет):

Подростковый возраст является переходным, прежде всего, в биологическом смысле. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Подростки — все еще школьники и находятся на иждивении родителей и государства. Их основная деятельность — учеба. К биологическим факторам относят половое созревание, а также бурное развитие и перестройку всех органов, тканей и систем организма. Начало полового созревания, связанное с появлением новых гормонов в крови и их влиянием на центральную нервную систему, а также с бурным физическим развитием, повышает активность, физические и психические возможности детей и создает благоприятные условия для появления у них ощущения взрослости и самостоятельности.

Старший школьный возраст (15 – 18 лет):

Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира. Что вызывает много тревожных, драматических переживаний. Внутреннее «Я» может не совпадать с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Старший школьный возраст — это возраст формирования собственных взглядов и отношений, поисков самоопределения. Именно в этом выражается теперь самостоятельность юношей. Если подростки видят проявление своей самостоятельности в делах и поступках, то старшие школьники наиболее важной сферой проявления самостоятельности считают собственные взгляды, оценки, мнения.

Число детей одновременно находящихся в группе от 11 до 15 человек.

Режим занятий:

1-й год обучения – по 2 академических часа 2 раза в неделю – 160 часов в год;

Академический час продолжительностью 45 мин, далее следует перерыв 15 мин, в соответствии с Сан Пин нормами.

Объём общеразвивающей программы рассчитан на 1 год обучения и составляет 160 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Уровневость общеразвивающей программы:

«Продвинутый уровень» обучения рассчитан на учащихся 3-го года обучения и предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы и доступ к

околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно – тематического направления общеразвивающей программы.

Формы обучения, используемые в общеразвивающей программе индивидуально-групповая и групповая.

Виды занятий – беседа, лекция, практическое занятие, круглый стол, тренинг, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие.

Формы подведения результатов: опрос, мастер-класс, творческий отчет, фестиваль, конкурс, практическое занятие, открытое занятие, самостоятельная постановка танцевальной композиции.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – развитие физических данных ребенка и способности к творческому самовыражению в танце через овладение основами акробатики.

Задачи:

- формирование практических умений и навыков выполнения акробатических элементов и связок;
- физическое развитие через систему специальных упражнений, изучение основных элементов акробатики;
- развитие музыкально-исполнительских способностей;
- формирование навыка самоконтроля и самостраховки, путем приобретения практического опыта во время выполнения;
- развитие природных общефизических данных: подвижность связок и суставов, прыгучесть, гибкость, осанку, силу, ловкость, выносливость;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- воспитание трудолюбия и стремления к преодолению препятствий.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика физических качеств.	1	2	3	Беседа, вводная диагностика
2	Общая физическая подготовка	2	20	22	Наблюдение, тесты.
3	Основы музыкальных ритмов	1	7	8	Опрос, выполнение заданий педагога
4	Специальная физическая подготовка	2	26	28	Наблюдение, практические занятия
5	Акробатические элементы	1	60	61	Практическое исследование, выполнение заданий хореографа
6	Элементы хореографии	2	34	36	Практическое занятие, контрольные упражнения
7	Контрольные и итоговые занятия		2	2	Показательные выступления
	ИТОГО	9	151	160	

Содержание учебного (тематического) плана

1) Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Введение в общеразвивающую программу. Знакомство с педагогом, историей и традициями коллектива.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Выявление хореографических и музыкальных данных. Диагностика спортивной подготовки проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

2) Общая физическая подготовка.

Теория. Изучение основных принципов правильного выполнения упражнений для совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Практика. Упражнения, направленные на общее развитие силы, укрепление мышечного корсета, связочного аппарата на развитие здоровья в целом. Цикл упражнений, направленный на наращивание выносливости. Кардио-упражнения. Степ-аэробика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию.

3) Основы музыкальных ритмов.

Теория. Понятия: такт, сильная и слабая доля.

Практика. Основные музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделение сильной доли, понятие паузы, движение в заданных размерах.

4) Специальная физическая подготовка.

Теория. Введение в процесс воспитания физических качеств, узкого направления, которые необходимы для выполнения акробатических элементов.

Практика. Упражнения, для развития ловкости и координации, такие как правильное прыгивание, удержание баланса и подстраховка в упражнении. Упражнения на развитие гибкости спины, растяжка шпагатов и плечевого пояса. Упражнения на развитие быстроты и силы.

5) Акробатические элементы

Теория. Техника исполнения правила безопасности основных акробатических элементов.

Практика. Кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекаты через «мостик» назад и вперед; стойка на руках, на локтях; переворот вперед (ноги вместе, поочередно); переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе); «колесо» через одну руку (с шага, разбега). Перекаты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо; выход в стойку на руках силой из упора согнувшись «спичак»; переворот вперед с разбега (с одной руки); переворот назад (с двух ног), подготовка к элементу «фляк»; рандат с разбега; маховое колесо с разбега.

6) Элементы хореографии.

Теория. Основные принципы построений в танце. Разновидности рисунков и развитие музыкального сюжета в танце.

Практика. Освоение разновидностей бега, разновидностей танцевальных шагов и прыжков. Разучивание танцевальных связок в стиле эстрадного танца и различных уличных направлений танцев. Постановка хореографических номеров для выступлений на

7) Контрольные и итоговые занятия.

Практика. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

Планируемые результаты:

В конце 1-го года обучения воспитанник будет:

Знать:

- правила безопасности при выполнении акробатических элементов;

- как осуществить подстраховку партнера при исполнении акробатического элемента;

- общие сведения по истории акробатики и о выдающихся личностях в этой области;

- направления в акробатике;

- основные танцевальные позиции ног и рук;

- назначение разогрева, его последовательность;

- различные акробатические элементы и принципы их исполнения.

Уметь:

- выполнять физические упражнения общего и специального уровня сложности;

- выполнять базовые элементы акробатики;

- слышать музыку, сохранять устойчивость темпа при исполнении движений;

- контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других;

- применять полученные навыки в творческой деятельности;

- исполнять комплекс разминочных упражнений на все группы мышц для самостоятельной подготовки к тренировке;

- исполнять комплекс упражнений стретчинга;

- исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;

- исполнять простые танцевальные комбинации;

- освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

3.1. Материально-техническое обеспечение:

- ✓ танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой;
- ✓ зеркала;
- ✓ танцевальные станки;
- ✓ комната для переодевания;
- ✓ аппаратура (музыкальный центр);
- ✓ гимнастические коврики;
- ✓ флэшки с музыкой для танцев

3.2. Информационное обеспечение:

- ✓ аудио записи энергичной музыки для занятий ОФП;
- ✓ аудио записи различных танцевальных стилей для занятий по импровизации;
- ✓ фото и видео материалы акробатических элементов для демонстрации;
- ✓ аудио записи музыки современных стилей для создания танцевальных постановок.

3.3 Кадровое обеспечение:

- ✓ педагог дополнительного образования;
- ✓ звукорежиссер;
- ✓ костюмер;
- ✓ декоратор.

3.4. Методическое обеспечение. Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях. Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного эстрадного танца, трюки и элементы акробатики. В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе. В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

С момента поступления ребенка в творческое объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель — май). Выявляются результаты ребенка в растяжке в форме практического занятия, на котором производят замеры данных ребенка в контрольной позе:

- а) продольные шпагаты;

- b) поперечный шпагат;
- c) мостик;
- d) сведение прямых рук за спиной;
- e) релеве;
- f) 1 позиция ног.

Общая физическая подготовка учащегося оценивается на практическом занятии путем подсчета выполненных раз одного упражнения за 30 сек.

- a) Прыжки на месте;
- b) Бег с высоким подниманием бедра;
- c) приседания;
- d) пресс;
- e) махи ногами.

Акробатические навыки оцениваются у ребят на промежуточном контроле в конце каждого полугодия в ходе открытого занятия, на котором учащиеся представляют вниманию жюри те акробатические элементы, которые осваивали на протяжении предшествующего учебного периода:

- a) кувырок вперед;
- b) кувырок назад;
- c) «перекидка» вперед;
- d) «перекидка» назад;
- e) «перекидка» с промахом;
- f) «перекидка» на 1 руке;
- g) перекат через мостик вперед;
- h) перекат через мостик назад;
- i) колесо на 1 руке;
- j) колесо без рук;
- k) колесо с промахом;
- l) рондат;
- m) фляг;
- n) сальто вперед;
- o) сальто назад.

Хореографические навыки оцениваются на конкурсах и фестивалях во время выступлений на сцене, конкурсах городского, регионального и федерального уровня во время выступления перед аудиторией.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Физическая культура: практическое пособие/ Б.И. Загорский, И.П.Залетаев, Ю.П.Пызырь – 2-е изд., перераб. И доп.- М.; высш. шк., 1989г.
- 2) Азбука хореографии: Т.Барышникова, «Респекс» и «Люкси» С.-Петербург, 1996г.
- 3) «Волшебная сила растяжки»: Е.И.Зуев, «Советский спорт» М., 1990г.
- 4) «Гимнастика»: Сб./ сост. В.М.Смолевский; Редкол. Ю.К.Гавердовский - М.; Физкультура и спорт, 1987г.
- 5) Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп».
- 6) Письменская А. « Хип-хоп и R'n'B — танец».