

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

Дополнительная общеразвивающая программа
«Первые шаги в акробатике и хореографии»

Направленность: художественная

Уровень: стартовый

Адресат программы: дети 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагоги дополнительного образования

Кондрашова Любовь Николаевна

Батурина Елизавета Николаевна

Структура программы

1.Раздел. Характеристика программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты
- 1.4 Содержание программы

2. Раздел. Организационно-педагогические условия

- 2.1 Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.2 Методические материалы
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Календарно-учебный график
- 2.5 Список литературы

1.Раздел. Характеристика программы

1.1. Пояснительная записка.

- **Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Программа нацелена на разностороннее творческое развитие ребенка, включает в себя различные виды деятельности, формирует атмосферу положительных эмоций, способствует созданию благоприятной почвы для раскрытия их потенциальных личностных возможностей.

Она предлагает развитие ребенка в самых различных направлениях: конструкторское мышление, художественно-эстетический вкус, образное и пространственное мышление. Все это необходимо современному человеку, чтобы осознать себя гармонично развитой личностью.

Хореография в акробатике – это один из современных методов подготовки спортсменов высокого класса на основе школы классического танца. Под влиянием хореографии, повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой корпуса, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов развивается устойчивость, координация движений, а также гибкость, сила ног, умение выполнять движения предельно чётко. Под хореографической подготовкой в акробатике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры у гимнастов, на расширение их арсенала выразительных средств.

- **Отличительные особенности**

Основная идея данной программы — создание комфортной среды общения, развитие способностей, творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации.

Программа разработана в системе модульного обучения и позволяет учащимся освоить многообразие видов деятельности, удовлетворяющей самые разные интересы, склонности и потребности.

- **Новизна** программы заключается в комплексном соединении двух самостоятельных программ - модулей: хореография и акробатика, реализация которых создает условия для развития детей и создания уникальных творческих номеров.
- **Направленность программы:** художественная.
- **Уровень программы** - стартовый (ознакомительный),
- **Адресат программы:** программа рассчитана на детей от 7-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и успешно прошедших вводное тестирование. Группы формируются разновозрастные, в количестве от 6 - 12 человек.
- **Рекомендуемый возраст детей:** 7-14 лет. Обучение групповое и индивидуальное.
- **Срок освоения программы** - 1 год.
- **Форма обучения:** очная.
- **Режим занятий:** Срок освоения программы 36 недель, 216 часов в учебный год; 3 раза в неделю групповое занятие по 2 часа; 10 минут перерыв между занятиями.
- **Этапы реализации программы:** популяризация, вовлечение, отбор, обучение, сопровождение, участие в мероприятиях различного уровня, пополнение портфолио.
- **Методы и технологии обучения:** метод словесный, наглядный, демонстрационный, репродуктивный, метод практической работы, наблюдения.

Проектная деятельность

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: - раскрытие потенциала ребёнка в области физической культуры и эстетического сознания средствами спортивно – хореографической школы.

Задачи программы:

Обучающие:

- Научить воспитанников владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки;
- Формировать у обучающихся культуру движений (на основе базовых видов спорта - гимнастика, акробатика, занятий хореографией);
- Сформировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков;
- Научить учащихся эстетично и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

Развивающие:

- Развивать артистические, эмоциональные качества у обучающихся;
- Развивать у учащихся физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость (на основе обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений);
- Развивать у обучающихся внимательность и наблюдательность, творческое воображение;
- Развивать у обучающихся коммуникативные способности;
- Развивать у обучающихся индивидуальные особенности, личную культуру.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших.

Планируемые результаты:

Личностные: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию; овладение элементами организации труда; самооценка умственной и трудовой деятельности; развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей; желание осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе.

Предметные:

умение правильно выполнять выученные элементы акробатики и движения хореографии, при этом соединяя их в общий поставленный номер.

Метапредметные:

умение самостоятельно определять цели своего обучения и планировать пути достижения целей; владение основами самоконтроля, самооценки; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе; умение осуществлять творческую, проектную деятельность.

Личностные:

ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования; коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности; ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

1.3 Планируемые результаты:

Знать:

- основные элементы акробатики и позиции рук и ног в классическом танце;
- систему метода организации тренировок и отдыха; санитарию и гигиену, правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- свободно владеть элементами акробатики и движениями в хореографии;
- владеть основами актерского мастерства;
- владеть средствами пластической выразительности, техникой безопасных методов работы;
- понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение;
- оказывать взаимопомощь на занятиях и при постановке номеров;
- соблюдать трудовую дисциплину, правила охраны труда и техники безопасности,
- владеть умениями и навыками физического совершенствования.

Иметь навыки:

- импровизировать во время выступления, если случились сложности.

Воспитывать в себе:

- осознание себя и свое место в окружающем мире;
- готовность к осмыслению жизненных явлений, к самостоятельному поиску истины, к критическому восприятию противоречивых идей;
- умение анализировать и проектировать свою деятельность, самостоятельно действовать, быть готовым к проявлению ответственности за выполняемую работу;
- устойчивое стремление к постоянному росту, приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию), стремление к творческой самореализации.

1.4 Содержание программы:

1 год. Содержание

1. Вводное занятие. Теория: Программа, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Практика: Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.
2. Общефизическая подготовка. Теория: основные понятия - махи, бег, правила развития физических качеств. Практика: Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции. Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты. Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. Прыжки или бег.
3. Основы безопасности. Теория: Общие сведения о чрезвычайных ситуациях; чрезвычайные ситуации мирного и военного времени природного и техногенного характера, их последствия; организация самозащиты и жизнеобеспечения в чрезвычайных ситуациях. Практика: выполнение инструкций безопасности.
4. Пластика и гимнастика.
6. Акробатика.
7. Хореография. Теория: основные понятия классического танца – аттитюд, арабеск, плие. Практика: Классический тренаж у станка и на середине зала. Позы классического танца (арабеск, аттитюд). Различные виды прыжков. Связующие (па де бурре). Приседания (плие). Различные элементы

классического, народного, современного танца в структуре циркового номера.

8. Культурно – массовые мероприятия.

9. Музыкальная подготовка.

Теория: Музыкально-ритмическое воспитание – слуховое восприятие музыкального произведения, смысловая и эмоциональная окраска музыки через движение; темп, динамика, характер движения; ритмический рисунок; музыкальная грамота – представление о музыке как о виде искусства; развитие чувства ритма, слуха, музыкальной памяти и музыкального вкуса. Практика: Упражнения на акробатической дорожке, где так же к каждому упражнению подбирается музыка.

11. Итоговое занятие.

2. Раздел. Организационно-педагогические условия

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы:

Система оценивания:

Система контроля и оценки результатов обучения по программе имеет три основных составляющих:

- 1) Входящая диагностика. Определение начального уровня знаний, умений, навыков.
- 2) Текущий контроль.
- 3) Итоговая аттестация.

Форма и время проведения текущего контроля по данной программе могут варьироваться.

По завершению обучения по данной программе проводится итоговая аттестация в форме тестирования и сдачи ОФП и СФП.

Критерии оценок.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения, навыки в соответствии с программными требованиями.

Оценочные материалы:

ФИО обучающегося	группа	дата	вид норматива	результат\оценка	подпись преподавателя

2.2 Методические материалы:

Методические материалы:

В спортивно – хореографической школе используется большое разнообразие методов проведения занятий:

А) Словесные методы обучения:

- Устное изложение задумки номера, этюда, элемента, упражнения.
- Анализ структуры концертного номера, анализ музыкального сопровождения.
- Беседа (например, об истории акробатики и хореографии, о технике безопасности, обсуждение выступления).

Б) Наглядные методы обучения:

- Показ видеоматериалов выступлений и фестивалей, и просмотр фотографий, иллюстраций в специальной литературе.
- Показ, исполнение педагогом или учащимся студии
- Наблюдение за исполнением номера или упражнения других обучающихся

В) Практические методы обучения:

- Тренировочный процесс
- Выполнение хореографических, акробатических, гимнастических упражнений

По уровню самостоятельной деятельности детей используются такие методы, как:

Г) Объяснительно – иллюстративные и репродуктивные, которые используются, в основном, на первых годах обучения, когда дети воспринимают и усваивают способы выполнения тех или иных упражнений, элементов.

Д) Частично – поисковые методы используются при постановке концертного номера, детям дается возможность применить свои творческие способности, фантазию, добавить, что - то свое или придумать такую композицию или связку элементов, которую будет удобней выполнять, или такую, которая будет наиболее сложна и интересна.

Е) Исследовательские методы обучения используются, как правило, тогда, когда обучающийся выбрал определенное направление в хореографии, в котором он хочет работать. Обучающемуся предоставляется максимально возможная самостоятельность в исследовании своих возможностей в данном выборе, своей фантазии, творческих способностей. Обучающийся самостоятельно стремится расширить свои знания в области хореографии и акробатики, внимательно следит за выступлениями других, находит фото-видео материалы с записями выступлений, изучает, анализирует их, делает самостоятельные выводы, придумывает новые элементы и трюки, самостоятельно находит интересный образ для создания номера.

В первый год обучения преобладают групповые и индивидуально - групповые формы деятельности учащихся. Также на начальном этапе обучения деятельность детей организовывается по звеньям. Часто занятие разделено на несколько частей, например, – первая часть может быть организована в виде игры (как правило, это игры на силу быстроту, внимательность и выносливость), а другая часть в форме репетиции.

Важной формой проведения занятий для детей первых лет обучения является открытый урок, который проводится 1-2 раза в год. Занятия носят методический характер и проводятся для поднятия профессионального уровня педагогов, а также ознакомления родителей с уровнем освоения детьми программы обучения. Через такие занятия родители приобщаются к процессу обучения и воспитания.

Групповые занятия применяются во время разучивания или тренировки общих для всех жанров разделов.

Методические указания для обучения акробатике.

Непосредственному переходу к акробатике предшествует изучение различных подготовительных упражнений, представляющих комплекс общеразвивающих упражнений. Такие упражнения не только укрепляют и развивают отдельные мышечные группы, суставы и совершенствуют двигательные качества, но и помогают учащимся скорее и лучше овладеть техникой выполнения изучаемых акробатических упражнений. Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например, после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц брюшного пояса, после упражнения, требующего статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Последовательность акробатических задач выстраивается с постепенным увеличением нагрузки. Не допускается утомления какой-либо одной части тела или мышечной группы, для этого упражнения выстраиваются в такой последовательности, которая обеспечивает равномерную нагрузку на различные мышечные группы, например, после упражнения для рук и плечевого пояса следует перейти к упражнению для ног.

Содержание комплекса упражнений специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но, ни в коем случае не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяться и усложняться по мере их усвоения учащимися. Изучение акробатических упражнений начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке.

Педагог учитывает особенность организма девочек и соответственно регулирует нагрузку для них по сравнению с нагрузкой мальчиков. Упражнения, исполняются в подвижном темпе, и выполняются как в шеренгах, так и индивидуально.

2.3 Условия реализации программы:

Как и любой учебный процесс строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности, свойственные акробатике и хореографии. Особое внимание уделяется правильному планированию урока и строится по принципу восходящей линии. В процессе занятий на основе разнообразия упражнений нагрузка ложится на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания. Каждому преподавателю предоставляется право самостоятельного построения урока для совершенствования пройденных и изучаемых упражнений. Организация репетиций, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, гибкий индивидуальный подход к каждому ученику, атмосфера и место проведения занятий — все это является необходимым условием для того, чтобы расширить границы знаний в области акробатики и хореографии и привить обучающимся стремление к сознательному, прочному и высококачественному усвоению программного материала.

Сконцентрированность на интенсивном изучении и регулярности посещения тренировок гарантирует обучаемому усвоение рекомендуемой программы в установленные сроки. Программа рассчитана на массовую аудиторию и может быть освоена любым здоровым человеком.

Настоящая образовательная программа рассчитана на 1 год обучения. В коллективе занимаются дети от 7 до 14 лет. Занятия проводятся в просторном, светлом, хорошо проветриваемом зале.

Материальное обеспечение программы:

Процесс обучения без современных и надежных технических средств немыслим. Они крайне необходимы для правильного и безопасного обучения сложнейшей технике, ускоренному, правильному обучению, страховке. К ним относятся:

- 1 Репетиционный зал
2. Аудио- и видеоаппаратура.
3. Спортивные снаряды и инвентарь.

2.4 Календарно-учебный график:

Календарно – тематическое планирование

Спортивно – хореографическая школа «Феникс»

Педагог д/о: Кондрашова Любовь Николаевна

Количество часов в год на каждую группу:

Всего: 216 часов; в неделю 6 часов.

Планирование составлено на основе дополнительной общеразвивающей программы:

«Первые шаги в акробатике и хореографии».

№ п/п	дата	содержание	Общее количество часов по теме	
			теоретических	практических
	Сентябрь			
1	15.09.22	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	1
2	22.09.22	Общая физическая подготовка.	1	1
3	29.09.22	Пластика: упражнения на развитие гибкости.	1	1
	Октябрь			
4	06.10.22	Акробатика: подводящие упражнения для кувырка вперёд/назад.	1	1
5	13.10.22	Кувырок вперёд/назад с помощью.		2
6	20.10.22	Общая физическая подготовка		2
7	27.10.22	Акробатика: кувырок вперед/назад самостоятельно.		2
	Ноябрь			
8	03.11.22	Пластика: упражнения на развитие гибкости спины.		2
9	10.11.22	Общая физическая подготовка.		2
10	17.11.22	Акробатика: подводящие упражнения для прыжковой дорожки.		2
11	24.11.22	Акробатика: разучивание отдельных видов прыжков.		2
	Декабрь			
12	01.12.22	Общая физическая подготовка.		2
13	08.12.22	Пластика: упражнения на развитие гибкости стоп.		2
14	15.12.22	Акробатика: подводящие упражнения для стойки на руках.		2
15	22.12.22	Акробатика: повторение подводящих упражнений для стойки на руках.		2
16	29.12.22	Пластика: упражнения на развитие гибкости.		2
	Итого за первое полугодие: 32		4	28

Примечание:

Тематическое планирование составил (а) _____
(подпись)

Календарно – тематическое планирование

Спортивно – хореографическая школа «Феникс»

Педагог д/о: Кондрашова Любовь Николаевна

Количество часов в год на каждую группу:

Всего: 216 часов; в неделю 6 часов.

Планирование составлено на основе дополнительной общеразвивающей программы:

«Первые шаги в акробатике и хореографии».

№ п/п	дата	содержание	Общее количество часов по теме
----------	------	------------	--------------------------------

			<i>теорети- ческих</i>	<i>практич- еских</i>
	Январь			
1	12.01.23	Общая физическая подготовка.		2
2	19.01.23	Пластика: упражнения на развитие гибкости.		2
3	26.01.23	Акробатика: повторение подводящих упражнений для стойки на руках.		2
	Февраль			
4	02.02.23	Акробатика: стойка на руках с помощью.		2
5	09.02.23	Общая физическая подготовка.		2
6	16.02.23	Пластика: упражнения на развитие гибкости при помощи гимнастических кубиков.		2
	Март			
7	02.03.23	Пластика: упражнения на развитие гибкости стоп при помощи гимнастических кубиков.		2
8	09.03.23	Общая физическая подготовка.		2
9	16.03.23	Акробатика: ходьба в стойке на руках с помощью.		2
10	23.03.23	Акробатика: подводящие упражнения для переворота правым/левым боком.	1	1
11	30.03.23	Акробатика: переворот правым/левым боком с помощью.		2
	Апрель			
12	06.04.23	Пластика: упражнения на развитие гибкости спины.		2
13	13.04.23	Пластика: парные упражнения на развитие гибкости.		2
14	20.04.23	Общая физическая подготовка.		2
15	27.04.23	Акробатика: переворот правым/левым боком самостоятельно.		2
	Май			
16	04.05.23	Пластика: упражнения на развитие гибкости при помощи гимнастических кубиков.		2
17	11.05.23	Акробатика: закрепление переворота правым/левым боком самостоятельно.		2
18	18.05.23	Общая физическая подготовка.		2
19	25.05.23	Пластика: упражнения на развитие гибкости.		2
Итого за второе полугодие: 38			1	37
Итого за год: 70				

Примечание: 23.02.2023 – праздничный день (-2ч)

Тематическое планирование составил (а) _____

(подпись)

2.5 Список литературы:

1. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий, 2008
2. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999
3. Белохвостов Б. Н. Вольтижная акробатика, 2008 Кожевников С. Акробатика, 1984
4. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - М.: Изд. «Детство», 2009
5. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. [Текст]: учебное пособие/ Ш.З.Гусак. – М.: Просвещение «Физкультура и спорт», 1969.
- 6.