

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

Принята на заседании
экспертного совета

Протокол № 4
" 5 " апреля 2016 г.



Утверждаю:

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная акробатика»
ТЕАТР ЭСТРАДНОГО ТАНЦА «КВАДРО»

Возраст обучающихся: 8 - 14 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Максимов Денис Владимирович,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:
Максимов Денис Владимирович

МОСКВА, 2016 г.

Пояснительная записка.

В окружающем нас мире двигательная деятельность человека является самой сложной и многогранной. Человек может выполнять бесконечное множество различных движений. Однако все это многообразие форм движений становится доступным ему далеко не сразу после рождения. Но именно в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. Так как в этот период происходит формирование всего опорно-двигательного аппарата, становление походки и манеры держать свое тело.

Танцевальная акробатика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства акробатики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма, что наиболее актуально в век гиподинамии и малоподвижного образа жизни подрастающего поколения.

Акробатика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений, но основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти. **Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занимаясь акробатикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, которые являются для них новыми и необычными.

Танцевальная акробатика для детей – это и эффективный метод воспитания, совершенствования не только физических, но и морально-волевых качеств личности. Занятия акробатикой развивают разные группы мышц и помогают развитию характера. Люди, владеющие акробатикой, отличаются правильной осанкой и рельефной мускулатурой. Особенность акробатики в том, что успеха могут достигнуть, как мальчики, так и девочки, причем с различными физическими данными. Я не стремлюсь сделать из детей выдающихся спортсменов, а хочу, чтобы каждое занятие было для них интересным и полезным.

Я стараюсь, чтобы тренировок по танцевальной акробатике, Ваш ребенок был полон энергии и новых впечатлений.

Цель программы: формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики, хореографии, актерского мастерства через изучение акробатических упражнений применяемых в хореографии.

Задачи:

обучающие:

формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики, хореографии, актерского мастерства и циркового искусства;

воспитательные:

формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

развивающие:

развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);

- формирование правильной осанки;

- формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в акробатике;

-профилактика плоскостопия;

- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности);

- оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата.

Форма и режим занятий.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного и школьного возрастов. Рассчитана программа на первый год обучения детей в возрасте от 6 лет. Продолжительность занятия 55 минут (один академический час) с учетом релаксационной паузы.

Программа по «Танцевальной акробатике» состоит из 5 разделов:

1. Упражнения в партере
2. Упражнения на середине зала
3. Движение в пространстве

4. Упражнения на мягком полу
5. Сложно-технические упражнения в танце

Прогнозируемые результаты и способы определения результативности.

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

- Знать специальную терминологию по акробатике в соответствии с программным материалом на первом году обучения;
- Выполнять акробатические упражнения;
- Выполнять упражнения для развития гибкости, равновесия, выносливости;
- Выполнять танцевальные упражнения;
- Ритмично двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.

По окончании второго года обучения учащиеся должны:

- Знать специальную терминологию по акробатике в соответствии с программным материалом, уметь ею пользоваться;
- Уметь выполнять и знать названия акробатических упражнений;
- Повысить качество выполнения прыжков, равновесий, поворотов;
- Выразительно двигаться, передавая танцевальный образ;
- Улучшить качество выполнения поставленной композиции;
- Самостоятельно придумывать танцевальные композиции.

Формы подведения итогов.

Для выявления результатов реализации программы использую такие *формы промежуточной и итоговой аттестации*:

- зачёт – открытое занятие,
- экзамен,
- отчётный концерт коллектива.

Зачёт и экзамен проходят в форме «*класс-концерта*», на котором присутствуют родители детей, воспитанники других групп и все желающие.

В конце зачета выставляются оценки за мастерство и работу на класс-концерте.

Оценки, выставляемые на зачетах, отличаются от оценок в школе.

Обучающиеся, первых двух лет обучения получают оценки первого года обучения от 4-х до 5-и баллов, второго года обучения 4-5 баллов, третьего года обучения от 4-и до 5-и баллов. Таким образом, сравнивая полученные свидетельства с оценками за разные годы обучения, для ребёнка создаётся ситуация успеха, так как вместе с его творческим ростом, увеличиваются баллы, которые он получает на зачете.

Для того чтобы отследить результаты усвоения знаний, умений и навыков мастерства моими воспитанниками, а так же своевременно реагировать на возникшие проблемы, были разработаны диагностические занятия по уровням обучения: ознакомительный и базовый.

Творческий рост моих воспитанников отражается в успешных выступлениях на фестивалях, конкурсах, концертах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Упражнения в партере	12	2	10
2	Упражнения на середине зала	21	4	17
3	Движение в пространстве	21	3	18
4	Упражнения на мягком полу	24	4	20
5	Сложно-технические упражнения в танце	30	4	26
	Общее количество часов	108	17	91

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения

№№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Упражнения в партере	15	2	13
2	Упражнения на середине зала	23	2	21
3	Движение в пространстве	28	3	25
4	Упражнения на мягком полу	32	3	29
5	Сложно-технические упражнения в танце	46	4	42
	Общее количество часов	144	14	130

Примечание: На втором году обучения происходит усложнение программных элементов.

Содержание изучаемого курса 1-го и 2-го года обучения:

1 Упражнения в партере подразумевают разогрев физического аппарата, подготавливая его к основной физической нагрузке.

Это упражнения:

- на эластичность мышц спины,
- улучшение выворотности стоп, коленных и тазобедренных суставов,
- топостановку правильной осанки;
- на укрепление мышц рук, спины, пресса, ног.

2. Упражнения на середине зала - упражнения непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка с использованием силовых танцевальных элементов и прыжков, позволяющие адаптироваться ребенку в классической, народной и современной хореографии.

Упражнения включают в себя:

- plié,

- releve,
- большие и маленькие прыжки,
- махи ногами,
- присядка,
- «разножка»,
- «щучка».

3. Движения в пространстве учат детей осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное формирование двигательных-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

К ним относятся:

- перекаты,
- кувырки вперед и назад,
- «бочонок»,
- «коза»,
- колесо,
- бедуинский прыжок.

4 Упражнения на мягком полу позволяют пошагово изучить технику выполнения трюкового элемента, исключая возможное травмирование и подготавливая его к исполнению в танце и изучение сложно-технических упражнений.

К ним относятся:

- переворот вперед и назад,
- кувырки вперед и назад,
- перекаты,
- колечко,
- лодочка,
- фляг,
- рондад,
- арабское сальто,
- курбет,
- револьтат.

5 Сложно-технические упражнения направлены на освоение трюковых элементов классической, народной и современной хореографии.

К ним относятся:

- перевороты вперед и назад,
- присядка,
- «разножка»,
- «щучка»,
- «бочонок»,
- «коза»,
- колесо,
- бедуинский прыжок,
- фляг,
- рондад,
- арабское сальто,
- курбет,
- револьтат.

Методическое обеспечение программы

Основные формы и методы работы

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- *метод сенсорного восприятия*- просмотры видеофильмов о балетных школах, мировых коллективов , международных концертов, прослушивание аудиозаписей.
- *словесный метод* - рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте.
- *наглядный метод*- личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов
- *практический метод* - самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.
- *метод стимулирования деятельности и поведения* - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха, оценка работы во время занятия
-

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
- Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
- Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

Типы учебных занятий в коллективе «Квадро»:

- *Усвоение новых знаний* – теоретическая часть занятия, практическое занятие, занятие-беседа, занятие-лекция, занятие-экскурсия, занятие-игра.
- *Применение усвоенных знаний* – практическое занятие, занятие-игра, репетиция, импровизация, концерт.

Материально-техническое обеспечение

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, палас, аудио и видеоаппаратура, танцевальное покрытие.
- Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка).
- Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, диски,USB)
- Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

Программно-методическое обеспечение

- Методические разработки, литература по хореографическому искусству;
- Литература по педагогике и психологии;
- Методические видеоматериалы различных направлений хореографии с применением акробатических элементов;
- Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии.

Список литературы для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
2. Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
4. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
7. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
8. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
9. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
- 10.Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
- 11.Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
- 12.Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
- 13.Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
- 14.Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
- 15.Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей.- Ярославль, 1997.
- 16.Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1985.
- 17.Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов.- М., 1984
- 18.Смирнов И. Искусство балетмейстера.- М.: Просвещение, 1986.
- 19.Ткаченко Т. Народные танцы.- М.: Искусство, 1975.
- 20.Устинова Т. Избранные русские народные танцы.- М.: Искусство, 1996.
- 21.Чижова А. Берёзка.- М.: Советская Россия, 1972.
- 22.Шишкина-Фишер Е. Немецкие народные календарные обряды обычаи танцы и песни.- М.: Готика, 2000.
- 23.Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца.- М.: Искусство, 1968.

Список литературы для обучающихся:

1. Дешкова И. Загадки Терпсихоры.- М.: Детская литература, 1989.
2. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1986.