

Описание дополнительной программы
АКРОБАТИКА В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ

Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	художественная
Уровень	базовый
Возраст детей	8-18 лет
Срок реализации	2 года
Цель программы	Объем программы – 144 часа в год. Общий объем – 288 часов. Формирование у учащихся комплекса базовых знаний, умений и навыков в области выполнения музыкально-акробатических танцевальных элементов, развитие музыкально-двигательных способностей, художественно-эстетическое воспитание и физическое совершенствование подростков средствами танцевальной акробатики.
Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ознакомление учащихся с функциями и физиологическими особенностями опорно-двигательного аппарата человека, дыхательной и сердечно-сосудистой систем; знакомство учащихся с теорией движения, основами безопасности движения, способами самоконтроля; – формирование у учащихся умений и навыков осознанного выполнения сложных движений, акробатических элементов (трюков); – обучение детей и подростков приемам укрепления мышц и связок суставов, развития скорости двигательных реакций, свободы владения собственным телом. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие физической выносливости учащихся, пластичности, гибкости тела, общей моторной ловкости и координации движений; – развитие у учащихся пространственных представлений и ориентировок в статике и динамике; – развитие у учащихся наблюдательности, памяти, внимания, аналитических способностей; – развитие воображения и креативности учащихся. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование и развитие у современных школьников интереса к творческому выражению своих эмоциональных, художественных переживаний средствами хореографии, стремления к духовному, нравственному и физическому совершенствованию; – воспитание у учащихся хорошего эстетического вкуса, культуры движения в процессе знакомства с лучшими образцами акробатического танца и спортивной акробатики; – формирование у современных школьников навыков эмоционального самоконтроля; – формирование у них коммуникативных компетенций: позитивного взаимодействия и сотрудничества в коллективе, культуры общения и поведения в социуме.
Ожидаемые результаты и формы подведения итогов реализации программы	<p>Предметные результаты освоения программы:</p> <p><i>Учащиеся будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом); – шпагаты (прямой, кольцом, с захватами); – мосты (мост кольцом, мост-складка);

– упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
– стойки (стойка на руках, стойка на одной руке);
– кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
– перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
– разновидности курбетов;
– перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат;
– музыкально-акробатические связки и этюды дифференцированной сложности из освоенных элементов с использованием средств художественно-эмоциональной выразительности.

Владеть уверенными навыками проведения:

– разминки на разогрев и подготовку мышц;
– комплекса упражнений ОФП-2;
– комплекса силовых упражнений 2;
– комплекса упражнений на растяжку.

Учащиеся будут знать:

– правила поведения и техники безопасности в зале на занятиях;
– взаимосвязи функций опорно-двигательной дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека;
– понятия: колесо, рондат, фляк, сальто, курбет;
– приемы самоконтроля выполнения акробатических элементов;
– технику выполнения специальных акробатических упражнений;
– правила проведения разминки, признаки разогрева мышц;
– способы профилактики травматизма;
– способы и средства художественной выразительности исполнения акробатических элементов в танце.

Результаты развития обучающихся:

– быстрое разучивание и воспроизведение новых движений и элементов, совершенствование техники и выразительности исполнения за счет развития у учащихся наблюдательности, внимания, телесной и зрительной памяти, физической силы, гибкости и ловкости, аналитических способностей;
– вариативное исполнение движений и импровизационных композиций с использованием акробатических элементов соответственно характеру мелодии, яркое выразительное исполнение акробатических связок и танцевальных композиций как результат развития музыкально-творческих способностей учащихся, пластичности, эмоциональности;
– точность движений при выполнении сложно-координированных музыкально-акробатических связок, способность выдерживать заданный ритм от начала до конца исполнения вследствие развития моторной ловкости, роста метроритмической устойчивости и физической выносливости;
– слаженность общих музыкально-акробатических действий в пространстве зала в результате роста пространственно-ориентационной координации движений.

Результаты воспитания обучающихся:

– повышение заинтересованности учащихся в танцевальной деятельности разных видов, личном исполнительстве: охотное желание осваивать сложные трюковые элементы и композиции, участвовать в показах и различных мероприятиях;

– рост познавательной активности учащихся в области музыкальной и физической культуры: стремление узнавать сведения об авторах музыкальных произведений, формах и жанрах музыкально-спортивного творчества, узнавание произведений, изучаемых на занятиях по другим программам;

– более высокие показатели эмоционального самоконтроля, ответственности и работоспособности, проявляющиеся в наличии выдержки, способности замечать ошибки в исполнении и самостоятельно найти путь к их исправлению;

– положительная динамика развития навыков конструктивного взаимодействия с партнерами и общей культуры межличностного общения детей: умение внятно выражать просьбу, тактично поправить партнера, корректно высказать личное мнение, следить за литературностью речи, выполнять правила поведения в группе, общественных местах;

– соблюдение учащимися режимных требований для молодых исполнителей, правил здорового образа жизни, проявление внимания к сохранению здоровья и профилактике заболеваний.

Формы подведения итогов реализации программы:

– открытое занятие, показ;

– конкурсное выступление;

– размещение видео- и фотоматериалов занятий и выступлений в сети Интернет.