

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Детско-юношеский центр «Илья Муромец»

«Рассмотрено»:
Методическим советом
Протокол № 1

от «08» сентября 2020 г.

«Утверждаю»:
Директор МБУ ДО г.Иркутска
ЦОД «Илья Муромец»



Е.В.Кузнецова

«08» сентября 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Ступеньки к успеху. Современный танец»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Распутина Яна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Титульный лист	1
2.	Содержание	2
3.	Пояснительная записка	3-4
4.	Учебно-тематический план	5
5.	Содержание программы	5-6
6.	Календарно-тематический план	7-9
7.	Методическое обеспечение программы	10
8.	Список использованной литературы	11
9.	Список литературы для обучающихся	11
10.	Список литературы для педагога	11
11.	Электронные образовательные и информационные ресурсы	12
12.	Приложения	13-14
12.1.	Приложение 1. Методика отслеживания ожидаемых результатов.	13
12.2.	Приложение 2. Индивидуальная карта освоения образовательной программы.	14

Пояснительная записка

Образовательная программа «Ступеньки к успеху» предназначена для обучающихся в возрасте от 14-17 лет, срок реализации 1 год.

Основные элементы современной хореографии в сочетании со сложными элементами акробатической подготовки.

Актуальность программы.

В настоящее время существует множество направлений, стилей исполнения танца, взаимосвязанных с акробатическими трюками. В последние годы все активнее акробатические элементы входят в современную хореографию. Появляются очень сложные танцевальные номера с акробатическими поддержками, прыжками, где от исполнителей требуется более высокая физическая подготовка. Современные направления, как и народные, классические, бально – спортивные, все они являются средствами совершенствования танцевальных, физических и волевых качеств.

В свою очередь уровень физической и умственной подготовленности влияет на овладение техникой двигательных действий.

Практическая значимость.

С помощью сочетания современных направлений танца и акробатических упражнений у учащихся 14-17 лет развиваются сила, гибкость, быстрота реакции и ловкость, такие занятия в их интеграции воспитывают смелость и решительность в танцорах.

Новизна: программы состоит в том, что в настоящее время образовательная программа по данной программе, что сочетание столь разных элементов, как хореография и акробатика образуют синтез, чего то больше, нежели просто уроки хореографии, у детей и у хореографии появляется гораздо больше возможностей трансформации – это редкое явление в образовательной структуре учреждения дополнительного образования. Поэтому необходимость создания данной программы, более чем очевидна.

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала учеников, через обучение хореографии путем ее синтеза и интеграции с другими смежными предметами, в частности акробатикой во взаимосвязи через современный танец.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам акробатики в современном танце, как современным видом спорта.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, смелости, решительности, находчивости, познавательной активности.

Развивающие:

- развитие физической силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции, мышления, воображения, зрительной памяти.

- формировать нравственно-эмоциональную отзывчивость к окружающей действительности и произведениям изобразительного искусства, интерес и любовь к спорту в танцевальном проявлении.

Содержание программы построено по принципу концентричности: от простого к сложному.

В целом занятия способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Направленность программы – художественная, по времени реализации - одногодичной.

Отличительные особенности программы.

Программа составлена для дошкольников 14 -17 лет, в результате освоения которой учащиеся получают знания и умения о выполнении акробатических элементов в современной хореографии.

Сроки реализации образовательной программы рассчитан на 1 год обучения, который является вводным и направлен на первичное знакомство с акробатикой в современной хореографии.

Формы и режим занятий.

Учебные группы состоит из 15 - 20 человек, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. Продолжительность занятия – 45 минут.

Предусматривается форма организации занятий - групповая.

Ожидаемые результаты.

После первого года обучения:

Учащиеся должны знать:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения
3. Упражнения на развитие гибкости тела
4. Силовые упражнения
5. Элементы акробатики

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять построения, перестроения из 3 шеренг в круг, из круга в 3 шеренги.
2. Выполнять упражнения для разогрева мышц рук, ног, шеи, корпуса.
3. Выполнять упражнения для развития гибкости корпуса, выпады вперед, в стороны, «колечко».
4. Выполнять упражнения на развития мышц рук, ног, пресса, мышц спины.
5. Делать группировку из положения, лежа на спине, сидя, из упора присев. Перекат назад-вперед, в стороны. Стойка на лопатках из И.П.

Способы определения результативности ожидаемых результатов.

Применяются следующие формы оценки результативности: промежуточный контроль – 2 раза в год (декабрь, май), что является важнейшим звеном учебной деятельности учета, проверки знаний, умений, навыков обучающихся.

Применяются следующие формы оценки результативности: промежуточный контроль – 2 раза в год (декабрь, май).

Текущий контроль: наблюдение за деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Сравнение и анализ первичного контроля и полученных знаний за анализируемый период.

Формы подведения итогов и результатом реализации программы являются:

Открытый урок (декабрь, май), на котором отслеживание результата.

Учебно-тематический план

14-17 лет, 1-й год обучения

Раздел, тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Тема 1:Современная хореография в сочетании с трюками и акробатикой.	67	7	60
Тема 2:Практические занятия.	68	5	63
Тема 3 :Промежуточный контроль.	9	-	8
Итого:	144	12	62

Содержание программы

Школьный возраст 14-17 лет, 1-ый год обучения.

Количество часов (теория + практика)

- Тема:1** Техника безопасности поведения на занятиях. Выполнение упражнений в разном ритме (**Практика1ч.; Теория 1ч.**)
- Тема:2.** Инструктаж по ТБ по хореографии на предмет современной хореографии и сложности элементов (**Практика 1ч.; Теория1ч.**)
- Тема: 3.** Инструктаж по ТБ по трюкам в современной хореографии на предмет сложных элементов (**Практика 1ч.; Теория1ч.**)
- Тема:4.** Хореография с трюковой части (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:5.** Хореографическая связка с трюковой зарисовкой (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:6.** Подготовка трюковой части в этюде (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:7.** Синтез современных танцев и трюковой зрелищности (**Практика 2ч.; Теория1ч**)
- Тема:8.** Хореографическая композиционная постановка с использованием трюковых и акробатических элементов (**Практика 4ч.; Теория**)
- Тема:9.** Хореографическая композиционная постановка с использованием трюковых и акробатических элементов (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:10.** Современная хореография стили и классификации (**Практика 4ч.; Теория 1ч.**)
- Тема:11.** Современная хореография стили и классификации (прокач) (**Практика 4ч.; Теория1ч.**)
- Тема:12.** Силовая гимнастика и партер (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:13.** Стрейчинг (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:14.** Промежуточный контроль. (**Практика 2ч.; Теория**)
- Тема:15.** Промежуточный контроль. (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:16.** Партнеринг (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:17.** Отработка и сочетание трюков в хореографической постановке (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:18.** Отработка хореографии в сочетании с трюками (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:19.** Упражнения на скорость и командную синхронность (**Практика 4ч.; Теория**)
- Тема:20.** Упражнения на контракцию тела (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:21.** Силовые упражнения для устойчивости (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:22.** Стрейчинг (**Практика 4ч.;0Теория 0**)
- Тема:23.** Элементы акробатики (**Практика 4; Теория 0**)
- Тема:24.** Партнёринг в танцевальных комбинациях (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:25.** Элементы акробатики в рисунке танца (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:26.** КПП. Отработка хореографии в сочетании с трюками (**Практика 2ч.; Теория 1ч.**)
- Тема:27.** Элементы акробатики. Перекаты в танцевальном номере (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:28.** Отработка хореографии в сочетании с трюками и элементами акробатики (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:29.** Элементы акробатики в хореографии. Постановочная работа (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:30.** Партерная гимнастика. Стрейчинг (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:31.** Ролдаун - техника расслабления и напряжения при подъёме (**Практика 2ч.; Теория1ч.**)
- Тема:32.** Использование техники Ролдаун в хореографических комбинациях и связках (**Практика 2ч.; Теория 1ч.**)
- Тема:33.** Ролап - техника подъёма в разной напряженности и скорости (**Практика 2ч.; Теория 1ч.**)
- Тема:34.** Использование техники Ролап в хореографических комбинациях и связках (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:35.** Различные стойки и их использование в этюдных работах (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:36.** Силовая. Стрейчинг (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:37.** Понятие «Визави» в современной хореографии (**Практика 2ч.; Теория 0**)

- Тема:38.** Понятие «Визави» и его закрепление на практике в рисунках танца (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:39.**«Филинг» в современной хореографии (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:40.**«Филинг» в хореографии. Отработка элементов (**Практика 2ч.; Теория1ч.**)
- Тема:41.** Стрессо устойчивость как залог успешного выступления. Батлы. (**Практика 4ч.; Теория 0**)
- Тема:42.** Композиционно постановочная работа (**Практика 4ч.; Теория 1ч.**)
- Тема:43.** Композиционно постановочная этюдная работа (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:44.** Проработка учебного материала, подготовка к контрольному занятию (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:45.** Проработка учебного материала, подготовка к контрольному занятию 1час (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:46.** Проработка, к отчетному концерту (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:47.** Промежуточная аттестация - открытое занятие (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Тема:48.** Промежуточная аттестация – отчетный концерт (**Практика 2ч.; Теория 0**)
- Итого: 144 (12+132)**

Календарно-тематический план

14-17 лет, 1-й год обучения

№ занятия	Сроки	Тема занятий	Количество часов		
			Всего	Тео - рия	Прак - тика
1,2		Техника безопасности поведения на занятиях. Выполнение упражнений в разном ритме	2	1	1
3,4		Инструктаж по ТБ по хореографии на предмет современной хореографии и сложности элементов	2	1	1
5, 6		Инструктаж по ТБ по трюкам в современной хореография на предмет сложных элементов	2	1	1
7, 8,		Хореография с трюковой части.	2	0	2
9, 10		Хореографическая связка с трюковой зарисовкой	2	0	2
11,12, 13,14		Подготовка трюковой части в этюде.	4	0	2
15,16, 17,18		Синтез современных танцев и трюковой зрелищности	2	1	2
19,20		Хореографическая композиционная постановка с использованием трюковых и акробатических элементов	4	0	4
21,22		Хореографическая композиционная постановка с использованием трюковых и акробатических элементов	4	0	4
23,24		Современная хореография стили и классификации	2	1	4
25,26		Современная хореография стили и классификации (прокач)	2	1	4
27,28		Силовая гимнастика и партер	2	1	4
29,30		Стрейчинг	2	0	4
31,32, 33,34		Промежуточный контроль.	4	0	2
35,36, 37,38		Партнеринг	4	1	2
39,40, 41,42		Отработка и сочетание трюков в хореографической постановке	4		2
43,44, 45,46		Отработка хореографии в сочетании с трюками	4	0	2

47,48		Упражнения на скорость и командную синхронность.	2	0	4
49,50		Упражнения на контракцию тела.	2	0	4
51,52, 53,54		Упражнения на релиз.	4	0	4
55,56, 57,58		Силовые упражнения для устойчивости.	4	0	4
59,60, 61,62		Стрейчинг	4	0	4
63,64, 65,66		Элементы акробатики. Группировка.	4	0	4
67,68, 69,70		Партнеринг в танцевальных комбинациях	4	0	4
71,72		Элементы акробатики в рисунке танца	2	0	2
73,74		Открытый урок	2	1	2
75,76, 77,78		Элементы акробатики. Перекаты в танцевальном номере.	4	0	4
79,80		Отработка хореографии в сочетании с трюками и элементами акробатики	2	0	2
81,82		Элементы акробатики в хореографии. Постановочная работа.	2	0	2
83,84		Партерная гимнастика. Стрейчинг	2	0	2
85,86		Ролдаун - техника расслабления и напряжения при подъёме.	2	1	2
87,88		Использование техники Ролдаун в хореографических комбинациях и связках	2	0	1
89,90		Ролап - техника подъёма в разной напряженности и скорости.	2	1	2
91,92		Использование техники Ролап в хореографических комбинациях и связках	2	0	2
93,94		Различные стойки и их использование в этюдных работах.	2	0	2
95,96		Силовая. Стрейчинг	2	0	2
97,98, 99,100		Понятие «Визави» в современной хореографии.	4	1	2

101,102, 103,104		Понятие «Визави» и его закрепление на практике в рисунках танца.	4	0	2
105,106, 107,108		«Филинг» в современной хореографии.	4	1	2
109,110, 111,112		«Филинг» в хореографии. Отработка элементов.	4	0	4
113,114, 115,116		Стрессо устойчивость как залог успешного выступления. Батлы.	4	0	4
117,118, 119,120		Композиционно постановочная работа	4	0	4
121,122, 123,124		Композиционно постановочная этюдная работа	4	0	2
125,126, 127,128		Проработка учебного материала, подготовка к контрольному занятию.	4	0	2
129,130, 131, 132		Проработка учебного материала, подготовка к контрольному занятию	4	0	2
133,134,		Проработка, к отчетному концерту	2	0	2
135,136, 137,138,		Проработка, к отчетному концерту и контрольному занятию	4	0	2
139,140		"Элементы акробатики в хореографии". Промежуточный контроль	4	0	4
141,142		Подготовка к промежуточной аттестации – закрепление	2	0	2
143,144		Открытый урок	2	0	2
Итого:			144	12	132

Методическое обеспечение программы

Оборудование хореографического зала:

- 1 Танцевальный класс
- 2 Зеркала

Техническое оснащение:

- 3 Музыкальная аппаратура

Реквизит для учебных занятий

- 5 Концертные костюмы
- 6 Концертные атрибуты
- 7 Гимнастические коврики (карематы)
- 8 резинки для растяжки

Музыкальное обеспечение:

- 9 Музыкальная фонотека
- 10 Методическая литература, дидактический материал

Методы, используемые в организации учебно-воспитательного процесса.

Формы и методы.

В работе с детьми используются: беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание, демонстрация наглядных пособий, позволяющая конкретизировать учебный материал, участие в конкурсах. Организация показательных выступлений. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

-составление номера с дополнением акробатическими элементами.

На занятиях используются такие формы работы, как: конкурсы, игры, вызывающие творческую активность детей, их интерес к занятиям искусством. Содержание занятий учитывает интересы детей, их возрастные особенности и соответствуют принципам дидактики.

Занятия состоят из нескольких этапов:

- повторение – проверка полученных знаний;
- повторение пройденных знаний; объяснение материала, показ наглядного материала (репродукции, учебные таблицы, детские работы и т.д.);
- закрепление знаний – подведение итогов, обсуждение работ

Список использованной литературы

1. Баршай В.М. Гимнастика. Учебник для студентов. Феникс 2009г.
2. Ванслов В.В. Хореография //Балет:энциклопедия.М., 1981
3. Ванслов В.В. Сценический танец//Балет:энциклопедия
4. Гачев Г. Д. Содержательность художественных форм. Эпос. Лирика.1. Театр. М.,1968
5. Добровольская Г. Федор Лопухов. - Л.: Искусство, 1976
6. Кондратенко Ю.А. Язык сценического танца: видовая специфика и морфология. Саранск: Изд-во Мордовского ун-та, 2009. - 136 с.
7. Козлов В.В. Акробатика. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Владос 2003г.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. Учебно-методические пособия. Физкультура и спорт 1980г.
9. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. Физкультура и спорт 1972г.
10. М.Л. Украна. Техника гимнастических упражнений. Физкультура и спорт 1967г

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Учебное пособие. С.
2. Ванслов В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М.:1. Искусство, 1971
3. Гадамер Ханс-Георг. О круге понимания. Актуальность прекрасного.
4. Громова Е. Детские танцы из классических балетов. - СПб.: СПб ГУП,2000ибирский государственный университет физической культуры и спорта 2017г.
5. Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2012г.
6. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2. Учебник. Советский спорт 2014г.

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики. Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена» 2012г.
2. Савельева Л.А. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. Человек 2014г.
3. Хабдаева.Р.В. В помощь педагогам дополнительного образования. Бурятский госуниверситет 2016г.
4. Соколовский Р.В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики. Учебно-методическое пособие. Сургутский государственный педагогический университет 2013г.
5. Поздеева Е.А Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2017г.
6. Рескин Джон. Лекции об искусстве. М., 2006
7. Розанова Ю.А., Разумова С.М. Балетные либретто.- М.: Музыка, 2002. -208 с.
8. Ромм В.В. Семантика древних изображений человека. Хореографическийаспект
9. Слонимский Ю.И. В честь танца. М., 1968
10. М.:Искусство, 1979 ЮЗ.Тейдер В.А. Касьян Голейзовский.

Электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов -<http://school-collection.edu.ru/>
2. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/>
3. Образовательный портал "Внешкольник" -<http://vneshkolnik.ru/>
4. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании -<http://dop-obrazovanie.com>
5. Федеральный портал "Российское образование" -<http://www.edu.ru/>
6. Ярмарка мастеров. - <http://www.livemaster.ru/>

Приложения к программе

1. Методика отслеживания промежуточных результатов.
2. Индивидуальная карта освоения образовательной программы.

Методика отслеживания ожидаемых результатов.

№	ФИ	шпагаты			кувырок		Мостик	боковое равновесие	Стойка на голове	Всего
		правый	левый	поперечный	вперёд	назад				
1	Иванов Иван	10	10	10	5	5	10	5	5	60
2										

Критерии оценивания.

1. Шпагат оценивается ровно сеть по полоске. Ноги прямые, стопы натянуты. Тазобедренный сустав смотрит вперед. Оценивается 10-бальной шкале.

2. Кувырок оценивается техники выполнения. Подбородок прижат к груди. Пятки прижаты к полу. Колени прижаты к груди. Руки держат каждую ногу отдельно за икру. Оценивается по 10-бальной шкале.

3. Мостик оценивается с положения, стоя или лежа и расстояние от рук и ног. Оценивается по 5-бальной шкале.

4. Боковое равновесие оценивается опорная нога прямая. Корпус составляет одну прямую. Оценивается по 5-бальной шкале.

5. Стойка на голове оценивается постановкой рук и головы. Подъем ног к себе груди. Стопы натянуты, спина ровная. Оценивается по 5-бальной шкале.

Максимальная сумма баллов 60.

Индивидуальная карта

<p>Ф.И.О _____</p> <p>Дата рождения _____</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; text-align: center; padding: 10px;"> <p>Фото</p> </div>
<p>Объединение _____</p> <p>Ф.И.О Педагога _____</p> <p>Название программы _____</p> <p>Дата поступила _____</p>	

Результаты _____	
Шпагат	Отлично
Кувырок	Хорошо
Мостик	Удовлетворительно
Боковое равновесие	
Стойка на голове	
Танец	
Акробатика	
Тест по хореографии	