

ПРИНЯТА
Методическим советом
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
Протокол № 01/08
от «24» 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 06/08
от «26» 08 2020 г.
Директор

И.В. Поликарпова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИКА В ТАНЦЕ»

Возраст обучающихся: 7-12 лет.
Срок реализации: 5 лет.

Разработчик:
Королева Лариса Леонидовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика в танце» разработана с учетом специфики работы ГБУ ДО Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга. Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** и призвана развивать у учащихся физические способности и навыки, необходимые для участия в концертной деятельности коллектива, так как в хореографических постановках, придавая им зрелищность, широко применяются акробатические элементы и связки.

Данная программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. У учащихся формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика ребенка.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Большое внимание уделяется обучению детей не только элементам акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии. Программа ориентирована на поддержку каждого учащегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Отличительной особенностью программы «Акробатика в танце» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся знакомятся с основами хореографии, свободной пластики, гимнастики, играют в подвижные игры.

Адресат программы

Программа «Акробатика в танце» предназначена для мальчиков и девочек 7-12 лет, занимающихся в танцевальном коллективе. Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные.

Объем и срок освоения программы: 360 часов, 5 лет обучения.

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

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с разновидностями акробатики;
- формирование практических умений и навыков выполнения акробатических элементов и связок;
- обучить навыками владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование умения демонстрировать свои достижения зрителю;
- формирование знаний и практического опыта поддержки и страховки во время

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493

- выполнения элементов;
- формирование навыков самоконтроля и самостраховки.

Развивающие:

- 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;
- развитие творческих способностей учащихся (образное мышление, воображение, фантазию, эмоциональную выразительность);
- развитие чувства ритма, музыкальности, координации движений, внимания, наблюдательности;
- расширение общего кругозора воспитанников;
- формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Воспитательные:

- формирование у учащихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание волевых качеств личности: дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- формирование навыков культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыков работы в коллективе;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На 1-й год обучения принимаются все желающие в возрасте 7-8 лет, базовый уровень знаний и умений по акробатике при приеме ребенка не требуется. Обязательным условием приема является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой и физическим нагрузкам в целом, наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям акробатикой (справка от врача о состоянии здоровья ребенка).

В целях дифференцированного подхода к ребенку прием осуществляется на основе собеседования с родителями и знакомства с ребенком.

На второй и последующие годы обучения возможен прием детей, имеющих по результатам просмотра и собеседования соответствующую физическую и хореографическую подготовку.

Количество учащихся в группе 1-го года обучения должно быть не менее 15 человек, лучше четное количество, т.к. большое количество заданий выполняется в парах.

Особенности организации образовательного процесса

Процесс обучения по программе строится «по спирали»: темы программы повторяются на разных годах обучения, но с обязательным усложнением на каждом году акробатических элементов, исполнительских, в т.ч. хореографических задач, с непременным совершенствованием, повышением исполнительского уровня.

Образовательная программа содержит в себе разделы, которые дают возможность соприкоснуться с богатейшим арсеналом средств акробатического мастерства и хореографического искусства, дает базовую подготовку для дальнейшего углубленного спортивного образования.

Формы проведения занятий

- традиционное учебное занятие
- тренировка
- экскурсия
- беседа
- репетиция

- технический зачет
- соревнование
- концерт
- конкурс
- творческий отчет

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная: объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая: коллектив делится на микрогруппы для выполнения упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий; при проведении ОРУ, ОФП; игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений основной акробатики, в том числе и при преодолении полосы препятствий;
- поточная: выполнение прыжков, акробатических связок и элементов, лазанье;
- коллективная: репетиция, концерт;
- индивидуальная: отработка сложных элементов, коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы

Для качественной реализации программы требуется:

- спортивный, балетный зал, оборудованный зеркалами
- музыкальный центр
- мультимедиа аппаратура
- гимнастические коврики (для каждого ребенка)
- гимнастические маты
- шведская стенка
- скамейки
- скакалки, обручи, мячи, ленты, веревка, гимнастические палки

Планируемые результаты реализации программы

Результативность освоения образовательной программы учащимся - это совокупность личностных качеств, метапредметных знаний и практических умений и навыков, сформированных с учетом цели и содержания программы, задач обучения, развития и воспитания.

В ходе реализации программы будут достигнуты:

Личностные результаты

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- качества личности: терпение, трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, ответственность, чувство товарищества и т.д.
- развиты творческие способности учащихся (образное мышление, воображение, фантазия, эмоциональная выразительность);
- развиты чувство ритма, музыкальность, координация движений, внимание, наблюдательность;
- обладают волевыми качествами: дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- сформированы культурно-гигиенические навыки;
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- способность соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами;
- положительная мотивация к познанию и творчеству в выбранном виде деятельности, а также к возможному получению профессий, связанных с акробатикой или хореографией.

Метапредметные результаты

- навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе (способность к сотрудничеству и владение позитивными способами взаимодействия с окружающими);
- умение адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умение анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность.

Предметные результаты

Освоенный учащимся опыт специфической деятельности повлияет на развитие общих и специальных физических данных, позволяющих в дальнейшем преуспеть в любой области акробатического искусства.

Учащийся будет знать:

- строение человеческого тела и его возможности;
- общие сведения по истории акробатики и о выдающихся личностях в этой области;
- направления в акробатике;
- терминологию и методику выполнения базовых элементов акробатики;
- основы биомеханики,
- правила поведения в коллективе;

будет 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;
- применить полученные навыки в творческой деятельности.

будет владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- техникой разученных акробатических упражнений;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях;
- силой своих мышц.