ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Г. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СТУДИЯ СПОРТИВНОГО ТАНЦА» «ХОРЕОГРАФИЯ В СПОРТЕ»

Автор-составитель:
Ленская Елена Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Москва, 2023 год

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «**Хореография в спорте**» студии спортивного танца Центра творчества «На Вадковском» физкультурно-спортивной направленности разработана в 2023 году с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к **ознакомительному уровню.**

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В системе физкультурно-спортивного образования и воспитания подрастающего поколения значительная роль принадлежит танцу. Его неразрывная связь с музыкой, эмоциональность и яркая образность, возникающие в процессе взаимоотношения партнеров, выгодно выделяют танец среди других искусств.

Танцевальное обучение детей предполагает не только приобретение знаний и навыков в области бальной хореографии, умений красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирует их художественный вкус, эстетическое и физическое развитие. Хорошо

организованные занятия развивают фантазию и образуют память детей, обогащая их представления об искусстве.

Классическая хореография является признанной «азбукой» движений, ее изучают танцоры различных танцевальных направлений, а также спортсмены: фигуристы и гимнасты. Именно классический танец является воплощением безукоризненного баланса, полного мышечного контроля, грации, ритма и скорости.

Чтобы прогрессировать в танце, необходимо добиться согласованности и точности всех движений, осознавать свое положение в пространстве. Чем точнее движения, чем они ритмичнее и музыкальнее, тем легче претворить в жизнь хореографический замысел.

1.4. Отличительные особенности программы

Этапы реализации программы

Подготовка детей ведется в следующих направлениях:

- знакомство детей с основами техники выполнения упражнений классической хореографии;
- совершенствование физических качеств танцоров с помощью специальных упражнений классической хореографии;
- формирование представления о способах создания гармоничного образа для выступления;
- способствование формированию осознанного отношения к занятиям, стремления к самосовершенствованию.

1.5. Цель программы

Цель программы – освоение обучающимися основ классической хореографии, адаптированных для занятий с танцорами-спортсменами, в неразрывном единстве с развитием физических качеств и нравственно-эстетическим воспитанием личности.

1.6. Задачи программы

Образовательные

1. Способствовать осознанию роли классической хореографии в становлении профессиональных спортсменов, в том числе танцоров.
2. Обучить детей основам техники выполнения упражнений классической хореографии.
3. Познакомить детей с технологиями создания сценического образа для выступления.

Развивающие

1. Совершенствовать физические качества обучающихся, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки на основе занятий классической хореографией.

2. Развивать мышление, воображения, память обучающихся, совершенствовать музыкально-ритмический слух.

3. Развивать артистизм танцоров и эмоциональную выразительность.

4. Формировать рефлексию танцоров, адекватную самооценку.

Воспитательные

1. Воспитывать у детей позитивное эмоционально-ценностное отношение к занятиям танцами различных жанров, формировать личный познавательный интерес, стремление к самосовершенствованию.

2. Формировать и совершенствовать у детей навыки культурного поведения, конструктивного сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

3. Воспитывать у детей спортивное трудолюбие, творческую активность и самостоятельность.

4. Совершенствовать умения в области безопасного поведения в обществе.

1.7. Категория обучающихся

Программа адресована детям в возрасте от 6 до 17 лет.

1.8. Срок реализации программы

Срок реализации программы составляет 1 год.

Ежегодный курс обучения составляет 76 учебных часов

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Основной формой организации образовательной деятельности является **групповое занятие.**

Формы занятий классифицируются по следующим признакам

1. По педагогическим задачам:

• теоретическое занятие;

• комбинированное занятие;

• тренировочное занятие;

• контрольное занятие.

2. По организации проведения:

• индивидуальное занятие;

• групповое занятие;

• самостоятельное занятие.

Режим занятий

1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа, 76 часов в год

Наполняемость группы – до 15 человек

1.10 Планируемые результаты обучения

У обучающих получат развитие:

1. физические качества, в первую очередь гибкость и координационные способности;
2. мышление, воображение, память, музыкально-ритмический слух;
3. артистизм и эмоциональная выразительность;
4. рефлексия и адекватная самооценка.

У обучающегося воспитается:

1. позитивное эмоционально-ценностное отношение к занятиям физической культурой и танцами, личный познавательный интерес, стремление к самосовершенствованию;
2. культура поведения, конструктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
3. ценностное отношение к труду, упорству в достижении поставленных целей;
4. сознательное отношение к занятиям танцами, принятие ответственности за результаты своей работы;
5. творческая активность и самостоятельность, спортивное трудолюбие.

Обучающийся научится:

1. выполнять базовые упражнения классической хореографии с рациональной техникой (исходя из уровня индивидуального развития двигательных качеств, в том числе гибкости);
2. формировать и сохранять правильную осанку в ходе выполнения упражнения;
3. различать позиции стоп и рук в классической хореографии, формировать данные позиции и сохранять их в соответствии с учебной задачей на протяжении упражнения;
4. ставить локальную учебную задачу на краткосрочную перспективу, реализовывать ее, оценивать качество реализации задачи;
5. составлять собственные композиции с использованием элементов классической хореографии, а также бальной хореографии и свободной пластики;
6. использовать рационально специальные средства для создания гармоничного образа танцора на выступлении;
7. соблюдать правила техники безопасности при занятиях хореографией в группе.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план I года обучения

Темы занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
	Всего	**Теория**	**Практика**	
1. Комплектование группы	**2**	-	2	Оценка готовности пакета документов для зачисления в группу
2. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе	**2**	1	1	Опрос, беседа, практические задания
3. Танец в искусстве и в спорте	**6**	4	2	Беседа, просмотр и анализ видеоматериалов
4. Основы классической хореографии	**20**	4	16	Наблюдение, самоконтроль
5. Совершенствование техники танцора-спортсмена	**20**	6	14	Практические задания в ходе занятия, наблюдение, беседа
6. Танцы-импровизации, авторская композиция (классический и бальный танец)	**12**	2	10	Показательные выступления в группе, беседа-анализ видеозаписей, самоанализ
7. Сценический образ танцора	**8**	2	6	Практические задания в ходе занятия, наблюдение, беседа
8. Открытые занятия	**4**	-	4	Опрос
9. Итоговое занятие. Правила безопасного поведения в обществе	**2**	1	1	Беседа
Итого:	**76**	20	56	

2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

1.Комплектование группы

Практика

Формирование действующего состава группы: беседа с воспитанниками студии спортивного бального танца и их родителями о важности занятий хореографией,

составление списка. Формирование пакета документов на каждого занимающегося (справка-допуск от врача, анкета для родителей, заявление на зачисление в группу, проверка срока действия договора о социальном обслуживании, содержания и срока действия индивидуальной программы предоставления услуг, заполнение актов о предоставлении услуг).

2. Водное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе

Теория

Правила поведения на занятиях танцами – распределение рабочего пространства, взаимовежливость. Правила безопасного поведения в обществе.

Практика

Правила безопасного использования инвентаря: гимнастических палок, эспандеров, гантелей, утяжелителей. Гигиена при использовании гимнастических ковриков и матов. Тренинг на повторение правил техники безопасности и правил безопасного поведения в обществе.

3. Хореография и танец в искусстве

Теория

Исторические аспекты развития танца как вида искусства и как спортивной дисциплины. Эстетическая ценность танца. Средства выразительности в танце – физический и эмоциональный компоненты.

Практика

Просмотр и анализ видеоматериалов, фотографий, репродукций картин.

4. Основы классической хореографии

Теория

Техника выполнения упражнений классической хореографии, техника безопасности при выполнении упражнений, направленность каждого упражнения.

Основные понятия и действия классической хореографии:

позиции ног

позиции рук

постановка корпуса танцора

relevé (подъем на полупальцы)

plié (приседание)

battement (отведение и приведение ноги)

battement tendu (отведение и приведение «вытянутой» ноги по полу)

frappe («бить», battement frappe – движение с ударом)

rond de jambe par terre (проведение ноги по кругу носком по полу)

port de bras (упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы)

Практика

Упражнения классической хореографии, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата танцора и на совершенствование гибкости.

Экзерсис на полу:

- упражнения сидя на полу;
- упражнения лежа на спине;
- упражнения лежа на боку;
- упражнения лежа на животе;
- упражнения парами

Классический экзерсис: позиции ног, позиции рук, базовые двигательные действия и их комбинации.

5. Танцы-импровизации, авторская композиция (классический и бальный танец)

Теория

Характер музыки и танца, особенности пластического выражения эмоций. Эмоциональный образ танцора и содержание танца, сюжет.

Практика

Подготовка собственных композиций и фрагментов танца, сочетающих элементы бального танца и свободной хореографии.

6. Сценический образ танцора

Теория

Средства создания образа (костюм и макияж). Базовые принципы. Отличия повседневного макияжа от сценического.

Практика

Тренинг по созданию прически для соревнований (мужская и женская). Тренинг по нанесению сценического макияжа. Создание образов для показательных выступлений (костюм или элементы костюма, прическа, макияж).

7. Совершенствование индивидуальной техники танцора

Теория

Классическая техника исполнения танца (по учебнику), индивидуальные особенности танцора. Технология постановки индивидуальных задач по совершенствованию техники танцора

Практика

Тренинг по постановке и отработке индивидуальных задач. Практикум по взаимообучению в группе

8. Открытые занятия

Практика

Совместное составление плана открытого урока, подбор музыкального сопровождения, исполнение танцев в рамках показательных выступлений, участие в мастер-классах для родителей

9. Итоговое занятие. Правила безопасного поведения в обществе.

Теория

Правила безопасного поведения в обществе. Нельзя выходить из Центра без родителей, надо предупреждать педагога, что тебя забрали и сообщать, кто.

Надо обязательно знать наизусть свой адрес и телефон, свою фамилию и имя.

Нельзя ничего о себе рассказывать чужим людям, поддерживать с ними разговор, нельзя ни идти, ни ехать с чужими ни под каким предлогом.

Улицу можно переходить только по зебре и только на зеленый сигнал светофора, убедившись в отсутствии движущихся машин и велосипедов.

Поведение в общественном транспорте (один наушник, контроль своих вещей, взаимная вежливость).

Практика

Тренинг на отработку правил безопасного поведения в обществе (инсценировки, задания-ситуации).

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Тематическое планирование занятий в группах по классической хореографии предусматривает проведение открытых уроков и участие в концертах. Основные цели подобных мероприятий:

- привлечение внимания учащихся и их родителей к важности использования средств классической хореографии в специальной подготовке танцора;
- привлечение к занятиям детей и подростков, сохранение интереса к занятиям на протяжении учебного года;
- приобщение учащихся и их родителей к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование;
- текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (полугодие), с другой стороны – к праздничным или торжественным датам.

Формы подведения итогов.

Для 1-го года обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля:
• окончание первого цикла (декабрь) – проведение занятия с повторением программы, изученной за цикл, открытый урок для родителей;
• второй цикл (май) – контроль осуществляется в форме участия в концерте.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение

Наличие зала для занятий площадью не менее 50 кв.м с зеркалами и станками (исходя из численности группы 15 человек). Наличие раздевалок, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам.

Наличие соответствующего освещения и возможности проветривания помещений.

Оборудование

Аудио и видео техника, различные носители информации. Техника для записи фото и видеоматериалов. Проектор, экран.

4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Список использованной литературы

1. «Балет»: Энциклопедия. – М.: Сов. Энциклопедия, 1981.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – СПб.: «Лань», 2006.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – СПб.: «Лань», «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009.
4. Бахрушин Ю.А. История русского балета. – СПб.: «Лань», «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009.
5. Бахто С.Е. Ритмика и танец. Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. Метод. Пособие. – М.: 1980.
6. Белова В.В. «Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования». – М., 1997.
7. Беляева-Челомбитько Г.В. Балет: эпоха sovietica (1917-1991 гг.). – М.: Университет Натальи Нестеровой, 2005.

8. Борзов А.А. Народно-сценический танец. Программа для хореографических училищ. – М., 2004.
9. Борзов А.А. Народно-сценический танец. Экзерсисы у станка. – М., МАОНН, «ГИТИС», 2008.
10. Борзов А.А. Танцы народов мира. – М.: Университет Натальи Нестеровой, 2006.
11. Брянцева В.Н. Музыкальная литература зарубежных стран. – М., «Музыка», 2003.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: «Лань», 2001.
13. Ванслов В.В. В мире балета. – М., Гнозис, 2010.
14. Ванслов В.В. О музыке и о балете. – М., Памятники исторической мысли, 2007.
15. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: «ГИТИС», 1994.
16. Вихрева Классический танец для начинающих. – М., «Театралис», 2004.