


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

<p>Принято Координационно-методическим Советом МБОУДО «ДТТ» Протокол от 23.04.2020 №17</p>	 <p>УТВЕРЖДЕНО Д.В.Попова Директор МБОУДО «ДТТ» Приказом МБОУДО «ДТТ» 23.04. 2020 №114</p>
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
по хореографии
«Стрейчинг»
(рабочая)

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 года

Автор: Кутьина Татьяна Алексеевна
педагог дополнительного образования

г. Сосновый Бор
2020 г

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Календарный учебный график	8
4. Программное содержание	9
5. Учебно-методическое обеспечение программы	11
6. Учебно-материальная база	12
7. Список литературы для педагога	13
8. Список литературы для обучающихся	13
9. Приложение	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Стрейчинг» (далее Программа) предназначена для работы с детьми среднего возраста (10—13) возраста, уровень освоения - ознакомительный, вид - модифицированный. Программа разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р, приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Стрейчинг» является целостной образовательно-воспитательной системой физической подготовки, направленной на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Занятия партерным экзерсисом позволяют обучающимся приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, развивают силу и эластичность мышц ног, рук, шеи, спины. Партерный экзерсис дает уникальную возможность улучшить осанку обучающихся, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др. Это отличный инструмент развития двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, танцевального шага, прыжка) и подготовительный этап к традиционному классическому экзерсису у станка, требующий высокого физического напряжения. Программа учебного предмета разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области хореографии. Программа рассчитана на учащихся подросткового возраста с 10 - 13 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Степень мотивации к обучению в данной предметной области опирается на психомоторные особенности учащихся подросткового возраста. Как правило, у учащихся 10 - 13 лет развиваются мышечная память, силовые качества, реакция и выносливость, позволяющие учащимся хорошо запоминать и воспроизводить стрейчинговые упражнения.

Актуальность данной программы определяется наличием потребности детей в физической культуре как в сфере самопознания, самовыражения и самосовершенствования, привлечением наибольшего количества детей к спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с планом реализации государственной политики в области дополнительного образования детей. Данная программа составлена на основе многолетнего обобщения опыта работы педагогов в сфере физической культуры учащимися подросткового возраста и изменена с учетом особенностей учреждения дополнительного образования, уровня подготовки детей, их интересов и потребностей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Программа учитывает возрастные особенности учащихся, предусматривает индивидуальный подход в образовании.

Педагогическая целесообразность: содержание программы нацелено на формирование, предполагает развитие в ребенке природных задатков, творческого потенциала, специальных способностей, позволяющих самореализоваться в хореографическом искусстве. Программа предполагает личностно-ориентированный и дифференцированный подход к учащимся, возможность проявления творческой индивидуальности на всех этапах обучения, а также использование здоровьесберегающих технологий.

Цель: обучение элементам партерного экзерсиса и акробатики

Задачи

Обучающие задачи:

- сформировать знания основ техники партерного экзерсиса и акробатики;
- сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Развивающие задачи:

- развить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить пространственное мышление, сенсомоторную координацию;
- развить мышечную память, мышление, внимание

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность, целеустремленность, упорство, волевые качества;
- воспитать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- воспитать качества характера, необходимые для работы в коллективе: доброта, уважение, терпение, общительность, чуткость и отзывчивость.

Сроки реализации программы: 1 года – 36 учебных часов.

Форма обучения: очная, язык - русский.

Возможна дистанционная форма обучения (видеоуроки, чат, графические дидактические материалы, видеоконференции с другими детьми, формы фиксации образовательных результатов). Размещение наполнения теоретической и практической частей общеобразовательной общеразвивающей программы на платформе Moodle, Zoom и тд. Проведение занятий в режиме online и offline согласно расписанию. Реализация дистанционного обучения ведется согласно «Положению о дистанционной форме обучения в активированные дни, дни карантина, период эпиднеблагополучия в МБОУДО «ДДТ»» (Приказ МБОУДО «ДДТ» от 25.03.2020 №87).

Формы организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Форма проведения занятий: учебное занятие.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые.

При реализации общеразвивающей программы применяются следующие **современные образовательные технологии:**

- технология КТД (совместное творчество педагога и учащихся);
- игровые;
- здоровье сберегающая технология;
- технология алгоритмического обучения;
- технология формирующего оценивания результата.

Планируемые результаты и формы их оценки:

Предметные:

- овладеют основами хореографического искусства;
- овладеют свободным владением корпусом, движением головы и рук;
- познакомятся с элементами партерного экзерсиса и акробатики;
- сформируются устойчивые навыки творческого самовыражения, настоящего эстетического вкуса;

Метапредметные:

- разовьют постановку корпуса, эластичность связок и мышц;
- сформируют навыки творческого самовыражения, настоящего эстетического вкуса;
- разовьют хореографическое мастерство;
- разовьют способности к самостоятельной и коллективной работе;

Личностные:

- приобретут танцевальность;
- приобретут качества характера, необходимые для работы в коллективе: доброта, уважение, терпение, общительность, чуткость и отзывчивость;
- стремятся к самореализации социально-адекватными способами.

Формы подведения итогов занятий: самооценка, оценка педагога.

Оценка результативности освоения программы: результатом образовательного процесса является уровень знаний, умений и навыков, которого достигли учащиеся. В процессе обучения в течение всего курса проводится систематическая диагностика знаний, умений и навыков. Для отслеживания и контроля результатов обучения используется диагностическая карта: «**Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития обучающегося**» (по методике А.И. Бурениной), в которой учитывается изменение уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка (Приложение 1). Формы проведения всех видов контроля психологически щадящие. Отсутствует традиционная «оценка в журнал». Оценка выражается в доброжелательной форме, как положительная, так и указывающая на недостатки в работе.

Основные виды учёта знаний, умений, навыков учащихся в процессе обучения:

Входной контроль (предварительный)- выявляет исходный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль – определяет степень усвоения детьми учебного материала, практических умений и качество выполнения всех этапов в работе.

Итоговый контроль – проводится с целью определения степени достижения результатов в обучении. Итоговый контроль проводится в форме открытого занятия, на котором родители смогут оценить успехи и достижения своих детей.

Формы проведения контроля:

- педагогическое наблюдение;
- творческие этюды.

Возраст детей на начало освоения программы 10-13 лет. Оптимальная наполняемость группы 12 человек. Комплектация групп осуществляется по принципам открытости и добровольности с учетом медицинских показаний.

Планируемые результаты и формы их оценки

Планируемые результаты:

Предметные:

- овладеют основами хореографического искусства;

Метапредметные:

- научатся работать индивидуально и в коллективе;

Личностные:

- приобретут танцевальность.

Ожидаемый результат по окончании программы: учащиеся демонстрируют владение основными элементами партерного экзерсиса.

Оценка результативности освоения программы: в процессе обучения по курсу общеразвивающей программы "Стрейчинг" проводится систематическая диагностика освоения программы учениками. Оценивается методическое исполнение элементов партерного экзерсиса: музыкальность, координация, пластичность.

В основу данной программы положены следующие принципы:

- единство воспитания, образования, развития;
- связь искусства танца, музыки с жизнью.

Весь процесс обучения отражает творческий и воспитательный характер. Содержание программы учитывает возраст и социально-психологические особенности учащихся, их интересы и потребности.

2. Учебно-тематический план программы "Стрейчинг"

№	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Освоение техники исполнения основных элементов партерного экзерсиса.	1	16	17
3	Освоение техники исполнения основных элементов акробатики.	1	16	17
4	Итоговое занятие		1	1
	Итого	3	33	36

3. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность 2020-2021 учебного года в Учреждении:

Начало учебного года – 01.09. 2020 г.

- для групп первого года обучения начало учебных занятий не позднее 16.09.2020 г. (с 01.09 по 14.09 – комплектование групп)
- для групп второго и последующих годов обучения начало учебных занятий – 01.09.2019 г.;

Продолжительность учебного года для основных групп (на базе учреждения) - 36 недель

	1 полугодие	Образовательный процесс	Осенние каникулы	Зимние каникулы	2 полугодие	Образовательный процесс	Весенние каникулы	Летние каникулы	Всего учебных недель в год
1 год обучения	15.09-26.12 2020	15 недель	04.11 (1 к/дн.)	28.12-10.01 (14 к/дн.)	11.01-31.05 2021	21 неделя	27.03-28.03 (2 к/дн.)	01.06-31.08 2021	36 недель
2 год и посл.года обучения	01.09-26.12 2020	17 недель	04.11 (1 к/дн.)	28.12-08.01 (12 к/дн.)	11.01-31.05 2021	19 недель	27.03-28.03 (2 к/дн.)	01.06-31.08 2021	36 недель

4. Программное содержание

№	Разделы и темы	Содержание	Формы занятий	Методы и технологии	Методическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Знакомство с программой обучения, с расписанием занятий. Инструктаж по ТБ.	учебное занятие	методы: объяснительно-иллюстративный	Программа, инструктаж по ТБ	Опрос
2.	Освоение техники исполнения основных элементов партерного экзерсиса.	Во время занятий партерным экзерсисом большое внимание уделяется упражнениям на растяжку и укрепление мышц корпуса, ног, рук. Проучиваются основные элементы партерного экзерсиса. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Статическая растяжка. 3. Динамическая растяжка. 4. Пассивная растяжка. 	учебное занятие	методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; технологии: технология КТД (совместное творчество педагога и учащихся); игровые; здоровье сберегающая технология; технология алгоритмического обучения; технология формирующего оценивания результата.	Специальная литература, подборка музыкального материала	Комплекс упражнений, анализ, оценка, выполнение элементов партерного экзерсиса.

3	Освоение техники исполнения основных элементов акробатики.	На данном этапе учащиеся разучивают упражнения: Березка; Кувырки; Стойка на лопатках; Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	учебное занятие	методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; технологии: технология КТД (совместное творчество педагога и учащихся); игровые; здоровье сберегающая технология; технология алгоритмического обучения; технология формирующего оценивания результата.	Специальная литература, подборка музыкального материала	Комплекс упражнений, анализ, оценка, выполнение элементов партерного экзерсиса.
4	Итоговое занятие	Подведение итогов года. Поощрение и награждение учащихся.	учебное занятие	методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный технологии: здоровье сберегающая технология, технология формирующего оценивания результата	Беседа, показ фото -и видеоматериала	Опрос, анализ, поощрение

5.

№ п/п	Разделы программы	Методическая литература	Методические разработки	Методические папки и пособия
1	Вводное занятие			
2	Методика исполнения основных движений партерного экзерсиса.	Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.		
3	Освоение техники исполнения основных элементов партерного экзерсиса	<p>Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии [Текст]: метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 74 с.</p> <p>Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.</p>	Методическая разработка «Здоровьесберегающая методика преподавания хореографии», Кутьина Т.А., Сосновы Бор. 2016 год	
4	Освоение техники исполнения основных элементов акробатики	Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 422 с.		
5	Итоговое занятие			

6. Учебно-материальная база

1. Оборудование:

- оборудованный класс;
- Музыкальный центр с CD проигрывателем;
- коврики.

2. Инструменты и материалы:

- реквизит;

3. Методический материал:

- книги;
- видеоматериалы.

7. Список литературы для педагога

1. Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 422 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
4. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
5. Лисицкая Т. С. Гибкость в фитнес-программах [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2001. – 28 с.
6. Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии [Текст]: метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 74 с.
7. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах [Текст]: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.
8. Ивлева Л. Д., Куклин А. В. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ Учебно-методическое пособие. Челябинск 2006.
9. Хавилер Джозеф Тело танцора Медицинский взгляд на танцы и тренировки. "Новое слово" 2004 г.
10. Методическая разработка «Здоровьесберегающая методика преподавании хореографии», Кутьина Т.А., Сосновый Бор. 2016 год.

8. Список литературы для обучающихся

1. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. [Текст] / пер. с англ. Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.
2. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭксмоПресс, 2002. – 125 с.

9. Приложение

Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития обучающегося (по методике А.И. Бурениной)

год обучения _____

группа _____

Фамилия Имя	Месяц						
	Музыкальность	Эмоциональность	Творческие проявления	Внимание	Память	Координация, ловкость движений	Гибкость, пластичность

	Сентябрь	Декабрь	Май
Музыкальность			
Эмоциональность			
Творческие проявления			
Внимание			
Память			
Координация и ловкость движений			
Гибкость и пластичность			

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства только в движении. Оценивается по внешним проявлениям.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

Память – способность запоминать музыку и движения.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

Критерии для диагностирования:

- **Музыкальность.**

5 баллов – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1-0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

- **Эмоциональность.**

5 баллов – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

4-2 балла – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

1-0 баллов – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

- **Творческие проявления.**

5 баллов – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

4-2 балла – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

1-0 баллов – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

- **Внимание.**

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

- **Память.**

5 баллов – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

4-2 балла - запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

1-0 баллов – неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

- **Координация, ловкость движений.**

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

- **Гибкость, пластичность.**

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

1-0 баллов – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.