

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
(Протокол от 30.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 01.09.2021 № 128
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
_____ М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Специальная физическая подготовка танцоров.
Младший школьный возраст.**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Кудинкина К.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Направленность (профиль) данной программы – художественная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Специальная физическая подготовка танцоров. Младший школьный возраст» предоставляет детям широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность познакомиться с миром хореографии с помощью игровых технологий, познакомиться с основами эстрадного танца. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
5. Закон от 18 июля 2016 г. №453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге» (Принят Законодательным собранием Санкт-Петербурга 29 июня 2016 года).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №617-р) от 01.03.2017г.
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41.
9. Инструкции по технике безопасности.

2.2. Отличительные особенности

Отличительной особенностью общеобразовательной программы «Специальная физическая подготовка танцоров. Дошкольный возраст» является учет возрастных особенностей детей; подача материала от простого к сложному; занятия проходят с использованием фото- и видео-сопровождения.

2.3. Актуальность программы

Данная программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

2.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет. Продолжительность обучения – 1 год. Физиологическое развитие ребенка - процесс неравномерный. Кроме особенностей, заложенных в каждом человеке от рождения, свое влияние оказывают условия жизни, внешняя среда. Хореография способна корректировать «погрешности» физиологического развития, учитывая индивидуальные особенности.

Программа основана на возрастных особенностях развития познавательных способностей, и физиологии ребенка. В дошкольном возрасте используется несложная координация, упор делается на развитие музыкальности, чувства ритма, и укрепление опорно-двигательного аппарата. По мере взросления учащихся координация усложняется, включаются новые, все более сложные элементы, движения приобретают необходимую выразительность и эмоциональную окраску.

2.5. Объем и срок реализации программы

Программа реализуется 1 год, рассчитана на – 72 часа. Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 1 часу. Количество детей в группах от 5 до 15 человек.

2.6. Цель и задачи программы.

Развитие физических данных детей, художественного вкуса, а также создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, посредством занятий в танцевальном коллективе.

Задачи:

Обучающие:

- изучить правила исполнения основных упражнений;
- обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением;
- сформировать умения и навыки, помогающих организации работы учащихся в классе

Развивающие:

- развить творческий потенциал ребенка через танец
- развить физические способности необходимые в хореографии: гибкость, апломб, силу, выворотность, прыжок, вращение.
- развить музыкальность, выразительность исполнения

Воспитательные:

- воспитать художественный, музыкальный вкус;
- воспитать трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитать в детях культуру здорового образа жизни;
- привить чувство прекрасного и любовь к искусству

2.7. Условия реализации программы

Группы комплектуются по возрастам и на основании исходных способностей, которые определяются педагогом на пробном уроке. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний, родителям необходимо предоставлять справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам. Ребенок, имеющий медицинские противопоказания, не может быть зачислен в группу.

Возможен добор детей в течение года. Также возможен перевод детей, освоивших в необходимом объеме разделы программы «Специальная физическая подготовка танцоров», в рамках других образовательных программ. Перевод в группы второго и более поздних годов обучения производится по решению педагога, на основании тестирования.

Формы организации занятий - групповые.

Программа включает в себя практические занятия, теоретические и комбинированные, которые включают в себя теоретическую часть - введение в новый материал, и практическую часть - проработка изученного. Методы подачи информации: словесный (название, перевод, описание движений, разъясняется назначение движений, отмечаются характерные ошибки и нюансы исполнения), наглядно-демонстрационный (показ движений педагогом, показ одним из учеников с помощью педагога).

Условия набора в коллектив:

Обучаться по программе принимаются все желающие дети соответствующего возраста после предоставления педагогу справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий годы обучения по результатам собеседования.

2.8. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни, привычка к правильному питанию и режиму;
- формирование эстетического вкуса;
- формирование культуры общения в коллективе, взаимоуважение и толерантность;
- формирование интереса к искусству танца;

- укрепление здоровья.

Метапредметные результаты освоения программы:

- приобретение умений и навыков, помогающих в организации учебной деятельности в целом;
- умение работать с педагогом, в группе, и самостоятельно.

Предметные результаты освоения программы:

- приобретение умений и навыков, помогающих в обучении хореографии;
- знание терминологии, и правил исполнения заданных упражнений;
- развитие специфических физических данных, таких как: сила, гибкость, апломб, выворотность и дотянутость ног, вращение, прыжок;
- развитие координации;
- умение двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- приобретение движениями выразительности;

2.9. Уровень программы общекультурный.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-го года обучения (72 часа.)

Название разделов.	Количество часов			Формы контроля
	Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие	1	1	2	Вводный
2. Партерная гимнастика	4	10	14	Промежуточный, итоговый
3. Основы хореографии	4	8	12	
4. Основы физической подготовки	6	10	16	Промежуточный, итоговый
5. Промежуточные зачеты.	2	2	4	
6. Открытые уроки.	-	4	4	Итоговый
Итого:	17	35	72	

3.1. Календарный учебный график
«Специальная физическая подготовка танцоров. Младший школьный возраст»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	До полной реализации программы	36 недель	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения, 72 часа

Задачи 1 года обучения

Обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением

Развить чувство ритма

Воспитать внимание в процессе урока

Развить у детей физические данные

Ожидаемые результаты:

Корректное поведение в классе, внимание в течение всего урока, знание плана класса, умение повторить простейшие ритмические рисунки

Особенности: формирование модели поведения и работы на уроке.

**4.4. Календарно-тематическое планирование.
на 2021-2022 учебный год
(72 часа)**

ФИО педагога Кудинкина К.В.

Название программы

«Специальная физическая подготовка танцоров. Младший школьный возраст»

Год обучения 1

Группа № 1

Дата	Количество часов	Раздел	Тема урока	Время на изучение	
				Теория	Практика
	2	Вводное занятие	Знакомство с балетным классом: план класса по Вагановой	1 час	1 час
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Комплекс упражнений для спины и правильной осанки	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Ноги	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Прыжки.	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Растяжка	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Растяжка.	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Пресс.	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Прыжки.	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Ноги.	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Растяжка.	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Спина.	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Прыжки	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Прыжки.	15 мин	45мин
	1	Партерная гимнастика	Партерная гимнастика. Спина.	15 мин	45мин
	1	Основы хореографии	Направления: вправо, влево, «вверх», «вниз», вперед, назад.	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Позиции ног	20мин	40мин

	1	Основы хореографии	Постановка корпуса на середине.	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Положения рук на талии и вдоль корпуса	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Изучение позиций рук	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Рисунки: круг, диагональ линия, колонка	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Понятие «полупальцы» и «полная стопа»	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Изучение Plie	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Положения ног «с высоким подниманием бедра»	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Положения ног «с захлестыванием голени»	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Марш с выворотными ногами.	20мин	40мин
	1	Основы хореографии	Марш на полупальцах по 1 позиции	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Постановка рук на «палке».	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнения на выносливость	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на закачку мышц	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на гибкость спины	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на выносливость	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на силу ног	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на выворотность	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на растяжку позвоночника	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Прыжки	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на силу ног	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на выворотность в тазобедренном и коленном суставе	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на дыхание	20мин	40мин
	1	Основы физической подготовки	Упражнение на развитие шага	20мин	40мин

	1	Основы физической подготовки	Упражнение на закачку ног и спины	20мин	40мин
		Основы физической подготовки	Упражнение на растяжку	20мин	40мин
		Основы физической подготовки	Упражнения на выносливость	20мин	40 мин
	1	Промежуточные зачеты.	Теоретический зачет по гимнастике	60мин	
	1	Промежуточные зачеты.	Зачет по растяжке		60мин
	1	Промежуточные зачеты.	Зачет по исполнению прыжков	30 мин	30мин
	1	Промежуточные зачеты.	Зачет по ОФП		60мин
	1	Открытые уроки.	Открытый урок по пройденному материалу.		60 мин
	1	Открытые уроки.	Открытый урок по пройденному материалу.		60 мин
	1	Открытые уроки.	Открытый урок по пройденному материалу.		60 мин
	1	Открытые уроки.	Открытый урок по пройденному материалу.		60 мин

4.5. Содержание программы 1-го года обучения (72 часа)
 «Специальная физическая подготовка танцоров. Младший школьный возраст»

№	Тема	Содержание программы
1.	Вводное занятие	Теория: Знакомство с балетным классом: план класса по Вагановой, понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Практика. Закрепление изученного в игровой форме.
2.	Партерная гимнастика	Теория: Объяснить суть каждого упражнения, его назначение, правила безопасного исполнения. Практика: Партерная гимнастика, направленная прежде всего, на развитие физических данных, укрепление всех групп мышц, корректировку осанки, выработку эластичности связок, выворотности, шага, силы ног. Прыжки. Элементарные «трамплинные» прыжки, на выносливость.
3.	Основы хореографии.	Теория: Направления: вправо, влево, «вверх», «вниз», вперед, назад. Рисунки: круг, диагональ, линия, колонка. Положения рук на талии, вдоль корпуса. Положения ног VI, I (полувыворотная), «свободная». Положения ног «с высоким подниманием бедра», «с захлестыванием голени», «полупальцы», «полная стопа» Практика: Отработка изученного в теоретической части материала. Изучение разных видов марша и бега, подскоков и галопа.
4.	Основы физической подготовки	Теория: Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. Практика: Обучение комплекса силовых упражнений направленные на такие части тела как: руки, ноги, пресс, спина.
5.	Промежуточные зачеты.	Контрольные срезы в течение учебного года по теоретическому и практическому освоению детьми пройденного материала.
6.	Открытые уроки.	В конце первого полугодия открытое занятие для родителей, с целью повышения их заинтересованности, а также приобретения детьми опыта выступления на публике. В конце учебного года итоговое занятие, по которому можно определить уровень освоения программы детьми.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции

1. Методические разработки:

Методические рекомендации для родителей: «Формирование у детей правильной осанки и развитие гибкости, силы, ловкости и координации в домашних условиях».

«Комплекс упражнений на полу для партерной разминки».

«Методические рекомендации по проведению занятий по хореографии с детьми младшего школьного возраста».

«Комплекс упражнений для растяжки»

Учебно-методические пособия для педагога и учащихся:

Тематические папки:

«Папка по охране труда» (инструкции по технике безопасности, разрешение на проведение занятий в кабинете, требования СанПиНа).

«Лики Терпсихоры» (фотографии известных балерин современности).

«Статьи педагогов-хореографов» (подборка статей из журналов).

Используются следующие **методы обучения:**

- 1) словесное изложение (описание, объяснение, рассказ, инструкция, команда, просьба, разъяснение, словесная оценка и коррекция, анализ музыкального произведения, словесный комментарий, постановка задач);
- 2) наглядный метод (педагогический показ, показ видеоматериала, демонстрация иллюстраций, наглядных пособий, внешние ориентиры и т. д.);
- 3) практический метод (выполнение элементов, упражнений, творческое задание, работа под руководством педагога, самостоятельная работа).

Формы подведения итогов:

Контроль над освоением программы осуществляется в виде наблюдений, теоретических тестирований и промежуточных практических зачетов, проводимых в середине полугодия (3-4 раза в год), открытых уроков.

Освоение программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- текущий контроль умений и навыков в рамках проведения зачетов;
- взаимоконтроль;
- контроль умений и навыков в рамках экзаменов и открытых уроков.

Итоги обучения подводятся в форме промежуточного открытого урока в конце 1-го полугодия, и итогового открытого урока в конце 2-го полугодия.

Техническое оснащение занятий.

Для занятий в рамках программы необходимы: хореографический станок (палка), зеркала, гимнастические коврики, «утяжелители», репетиционная форма и обувь, фортепиано, магнитофон, аккомпанемент.

Психолого-педагогическое сопровождение.

Методическая разработка «Психологический климат в хореографическом коллективе. Методы создания позитивного морально-психологического климата».

Диагностическая карта развития ребенка.

6. Список используемой литературы:

Для педагога:

1. Классический танец.

1.1. Методические разработки, пособия, рекомендации.

1.1.1. М.А. Грибанова .Программа дисциплины «Введение в практику классического танца». ФБГОУ ВПО «Академия русского балета имени А.Я.Вагановой»2007.

Методика классического танца.1 класс. Методическая разработка. Старшего преподавателя кафедры хореографии СПбГУКИ О.В. Мухортовой.

1.1.3. Методика классического танца.2 класс. Методическая разработка. Старшего преподавателя кафедры хореографии СПбГУКИ О.В. Мухортовой.

1.1.4. Методика классического танца.3 класс. Методическая разработка. Старшего преподавателя кафедры хореографии СПбГУКИ О.В. Мухортовой.

1.1.5. Методика классического танца.4 класс. Методическая разработка. Старшего преподавателя кафедры хореографии СПбГУКИ О.В. Мухортовой.

1.1.6. Методика классического танца.5 класс. Методическая разработка. Старшего преподавателя кафедры хореографии СПбГУКИ О.В. Мухортовой.

1.1.7. Методика классического танца.6 класс. Методическая разработка. Старшего преподавателя кафедры хореографии СПбГУКИ О.В. Мухортовой.

1.1.8. Методика классического танца.7 и 8 класс. Методическая разработка. Старшего преподавателя кафедры хореографии СПбГУКИ О.В. Мухортовой.

1.1.9. М.К. Осипова. Прыжковые движения в классическом танце. Учебно-методическое пособие. ФБГОУ ВПО «Академия русского балета имени А.Я. Вагановой» 2011.

1.1.10. Вензелева Е.А. Танец на пальцах.

1.2. Книги.

1.2.1. А.Я. Ваганова «Основы классического танца» .Издательство «Искусство».1998

1.2.2. Костровицкая В.С., Писарев А.А. «Школа классического танца».

1.2.3. Н.П. Базарова . «Классический танец». Лань.2009.

1.2.4. «Балет. Энциклопедия». Под ред. Ю.Н. Григоровича. Издательство «Советская энциклопедия» 1981

1.2.5. Т. Барышникова .Азбука хореографии.-М.: Рольф, 1999.

1.2.6. О.В. Ерохина Школа танцев для детей. – М.: Махаон, 1998.

1.2.7. В.М. Пасютинская Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 1985

2. Народно-характерный танец.

2.1. Методические разработки, пособия, рекомендации.

2.1.1. Д.Е. Звягин. Первый год обучения. Экзерсис. СПбГУКИ.2002

2.1.2. Д.Е. Звягин. Второй год обучения. Экзерсис. СПбГУКИ.2002

2.1.3. Д.Е. Звягин. Третий год обучения. Экзерсис. СПбГУКИ.2003

2.1.4. Д.Е. Звягин. Четвертый и пятый год обучения. Экзерсис. СПбГУКИ.2005

2.1.5. Д.Е. Звягин. Венгерский академический танец. Танцы Италии. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2002

2.1.6. Д.Е. Звягин. Испанский академический танец. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2003

2.1.7. Д.Е. Звягин. Танцы Грузии и Северного Кавказа. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2002

2.1.8. Д.Е. Звягин. Венгерский народный танец. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2000

2.1.9. Д.Е. Звягин. Украинские народные танцы. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2000

2.1.10. Д.Е. Звягин. Татарские народные танцы. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2000

2.1.11. Д.Е. Звягин. Польские танцы. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2000

2.1.12. Д.Е. Звягин. Испанские танцы. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2000

2.1.13. Д.Е. Звягин. Прибалтийские танцы. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2000

2.1.14. Д.Е. Звягин. Белорусские народные танцы. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. СПбГУКИ.2002

2.1.15. И.Г. Генслер. Методика преподавания характерного танца. Учебное пособие. ФБГОУ ВПО «Академия русского балета имени А.Я. Вагановой» 2014.

2.2. Книги

2.2.1. Т. Ткаченко. «Народный танец». Государственное издательство «Искусство». Москва.1954.

3. Балетная гимнастика.

3.1 Методические разработки, пособия, рекомендации.

3.1.1. П.А. Силкин. Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных. Учебное пособие. ФБГОУ ВПО «Академия русского балета имени А.Я. Вагановой» 2013

3.1.2. Ким Боа. Формирование балетной осанки. Методические рекомендации для подготовительного отделения. СПб: Академия русского балета имени А.Я. Вагановой, 2013.

3.1.3. Вензелева. Е.А. Комплексный подход в формировании балетной осанки.

3.1.4. Вензелева. Е.А. Хореография с точки зрения здоровья

3.1.5. Вензелева. Е.А. Комплекс упражнений для детей углубленно занимающихся хореографией.

4. Современный танец.

4.1. Книги.

4.1.1. Екатерина Васенина. Современный танец постсоветского пространства. Издательство: Редакция журнала «Балет». 2013.

5. История балета. Костюм. Книги, альбомы.

5.1. В.М. Красовская . «История русского балета». Издательство «Лань». 2010

5.2. А. Золотов. «Большой театр СССР. История. Опера. Балет.». Планета 1986.

5.3. Д. Чалтыкьян. «Энциклопедия костюма. Праздничные народные костюмы Европы и Европейской части России» АСТ. 2010.

Для детей:

1. А.Я. Ваганова «Основы классического танца» - Л.: Искусство, 1980.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии.-М.: Рольф, 1999.

3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – М.: Махаон, 1998.

4. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 1985