

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
"ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ "ТУТТИ"

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
ГБУДО г. Москвы ДШИ "Тутти"
Протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования города Москвы
"Детская школа искусств "Тутти"
от "29" августа 2025 г. № 52/ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«АКРОБАТИКА В НАРОДНОМ ТАНЦЕ. ЖЕНСКАЯ ТЕХНИКА»
(для учащихся ГБУДО г. Москвы ДШИ «Тутти» 10-15 лет)

Программа реализуется на внебюджетной основе

Москва
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика в народном танце. Женская техника» (далее Программа) - физкультурно-спортивная, направление - хореография. Данная программа предназначена для обучения детей школьного возраста в группах дополнительного образования по углубленному изучению акробатических элементов в народной хореографии. Программа призвана развивать у учащихся физические способности и навыки, необходимые для того, чтобы украсить хореографические постановки зрелищными и креативными акробатическими зарисовками и сделать выступление коллектива яркими, запоминающимися и оригинальными. При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

4. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13 марта 2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Качество реализации программы обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

Доля педагогических работников, имеющих высшее профессиональное образование, составляет не менее 10 процентов в общем числе педагогических работников, обеспечивающих образовательный процесс по программе. Реализация программы обеспечивается аудио- и видеоматериалами. Реализация программы обеспечивается доступом каждого

обучающегося к библиотечному фонду ДШИ «Тутти» и фонду аудиозаписей, формируемым в соответствии с содержанием учебного предмета. Во время самостоятельной работы обучающиеся могут быть обеспечены доступом к сети Интернет. В успешном освоении программы важна роль родителей, их участие в повседневных занятиях ребёнка, где родители также разучивают с ними песни и танцы. То есть ребёнок чувствует поддержку и участие родителей в своей жизни, в своей деятельности — это является мощным стимулом для успешного освоения материала.

Актуальность программы обусловлена возросшим интересом во введение в хореографию акробатических элементов, для зрелищности и увеличения сложности танцевальной программы. Тем самым, нововведения в хореографическом искусстве требуют определенных навыков и знаний базовых элементов акробатики. Основное достоинство акробатики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Основными целями программы являются:

- умение применять акробатические элементы и связки в хореографии.
- развитие физических, волевых качеств.

Основными задачами программы являются:

1. Образовательная — ознакомление с акробатикой, как часть народного танца. Формирование навыков исполнения элементов акробатики.
2. Развивающая — развитие физической силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции, мышления, воображения, зрительной памяти.
3. Воспитательная — воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, смелости, решительности, находчивости, познавательной активности.

Особенности организации образовательного процесса.

На этапе обучения основной упор делается на общую физическую подготовленность, растяжку и технику выполнения элементов акробатики. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей детей. На занятиях используются следующие формы:

- фронтальная: объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание;
- групповая: коллектив делится на микрогруппы для выполнения упражнений в разных видах двигательной деятельности; при выполнении поддержек;
- поточная: выполнение прыжков, акробатических связок и элементов;
- индивидуальная: отработка сложных элементов, коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных навыков.

График образовательного процесса на 2025-2026 учебный год

[illegible]

Обозначения

Аудиторные занятия

Каникулы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Адресат программы: программа предназначена для девочек 10-15 лет, занимающихся на хореографическом отделении ГБУДО г. Москвы ДШИ «Тутти»

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год, 1 академический час в неделю

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной программы на реализацию программы при режиме 1 занятия в неделю

Вид учебной работы, нагрузки	Затраты учебного времени		Всего часов
	1	2	
Полугодия	1	2	
Кол-во недель	17	19	
Аудиторные занятия	17	19	36
Максимальная нагрузка	17	19	36

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Кол-во часов
1	Организационное занятие	2
2	Народно – сценический тренаж	5
3	Хореографические прыжки	3
4	Подготовка к вращениям	5
5	Простые вращения	7
6	Комбинированные вращения	7
7	Дробные выстукивания	7

Итого		36
--------------	--	-----------

Тема №1

- Беседа с детьми о целях и задачах «Акробатики в народном танце. Женская техника» первого года обучения;
- Техника безопасности на уроке.

Тема №2

- Упражнения на выработку силы;
- Упражнения на выносливость;
- Упражнение на гибкость, пластичность;
- Упражнения с элементами изучаемых движений и их связок

Тема №3

- Прыжки на развитие баллона;
- Прыжки на развитие работы стоп;
- Трамплинные прыжки;
- Поджатые прыжки;
- Прыжки на одной ноге без перемены и с переменной ног.

Тема №4

- Понятие «точка» во вращении;
- Равновесие на двух ногах, на одной, комбинированное;
- Препозиция к турам;
- Туры по четвертям, половине оборота;
- Прыжки с вытянутыми коленями по четвертям, половине оборота;
- Поджатые прыжки по четвертям, половине оборота;
- Подготовка к вращению «абертас» у станка;

Тема №5

- Туры одинарные, двойные
- «Бегунок» по диагонали, по кругу

- «Козлик» по диагонали, по кругу
- «Блинчики» по диагонали, по кругу
- «Абертас»
- «Циркуль»
- «Поджатые»

Тема №6

- Туры с «пингвинчиком»
- Туры с переменной ног
- Бегунок в сочетании с «козликом», «блинчиком»
- «Абертас» с «птичкой», «пистолетом», «козликом», двойными пируэтами
- «Поджатые» с турами в воздухе

Тема №7

- Одинарные синкопированные дроби
- Двойные дроби
- Дроби с переступаниями
- Дроби в продвижении и в повороте
- Дроби в связки с прыжками и соскоками
- Дроби из наследия государственных ансамблей РФ

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

открытые занятия, контрольно-оценочные занятия, тестирование. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения спортивных упражнений путем педагогического наблюдения. Проверка результатов осуществляется в виде вводного (диагностика, опрос), промежуточного (в конце полугодия) и итогового (апрель-май) контроля знаний и умений обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытые занятия, контрольно-оценочные занятия, показательные выступления для родителей, участие в массовых, зрелищных мероприятиях, участие в конкурсах и фестивалях.

Критерии оценки результатов.

Для оценки полученного результата в целом необходимо оценить личный результат детей. У каждого ребенка в процессе обучения получается свой личный результат и свой личный успех, связанный с личными качествами. Темп освоения программы и путь ребенок выбирает сам вместе с педагогом. Поэтому в начале учебного года проводится собеседование с каждым ребенком для определения его стартового состояния. Контроль по итогам каждого года обучения может показать личные успехи ребенка. В то же время одним из показателей результата обучения может служить желание ребенка продолжать обучение в студии, активность участия ребенка в концертной деятельности, а так же результат этого участия – места, занятые на конкурсах и фестивалях. Уровень знаний, умений и навыков проверяется в форме контроля. При этом различается три вида контроля:

- начальный (проводится в начале учебного года)
- текущий (проводится в течение учебного года по отдельным темам и видам деятельности)
- итоговый (проводится в конце обучения)

Контроль проводится в следующих формах:

- Наблюдение за поведением ребенка на занятиях, во время конкурсов, концертов

- Опрос по теме; выполнение практического задания на уроке; выполнение самостоятельной работы и принятие самостоятельного решения; выполнение творческих заданий; выступление на фестивалях, конкурсах,

- Анализ поведения обучающегося

По месту проведения контроль различается следующим:

- во время занятий

- во время открытого занятия или тематического праздника

- во время фестивалей, конкурсов различного уровня (в студии, в Центре, во время мероприятия районного, окружного, городского уровня), что показывает уровень подготовленности, как каждого учащегося, так и группы в целом.

Важно показать результат обучения детей их родителям. Для этого проводятся открытые уроки для родителей, отчетные концерты. Каждый родитель может увидеть успехи своего ребенка, поддержать его, похвалить

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Материально-технические условия ДШИ «Тутти» обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, предусмотренных программой. Материально-техническая база ДШИ «Тутти» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. ДШИ «Тутти» соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта. Для проведения занятия необходимо иметь:

- танцевальный зал площадью не менее 40 кв.м, имеющие пригодное для танца напольное покрытие;
- коврики;
- зеркала на одной стене;
- телевизор;
- магнитофон.

Обучение ведется поэтапно, весь курс разделен на периоды по рациональному принципу не следует спешить, не надо давать детям непосильные физические нагрузки. При подготовке к уроку необходимо:

1. Наметить новые примеры (упражнения) в соответствии с задачами каждой части урока для дальнейшего укрепления и совершенствования накопленных знаний и навыков учащихся.
2. Определить новый материал (предусмотренный программой, в том числе, танцевальный) для изучения.
3. Вводить новый материал в различные комбинированные задания.
4. Определить совместно с концертмейстером соответствующий характер музыкального сопровождения каждой части урока.
5. Готовясь к очередному уроку, надо также предусматривать, логику и форму подачи материала, при этом, затрагивая не только вопросы исполнительской техники, но и темы творчества, искусства танца, музыки и т.д.

Основными принципами обучения являются:

- последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному: при переходе из класса в класс происходит последовательное усложнение упражнений экзерсиса. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, расширяя его кругозор в области хореографического творчества.

- постепенное увеличение физической нагрузки происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей;

- целенаправленность - строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня исполнения и целенаправленной умственной деятельности учащегося, устремляющего свою волю, внимание, память на выполнение поставленной перед ним конкретной задачи;

- гибкость – возможность изменений (уменьшения или увеличения количества упражнений), предусмотренных программой комплексов упражнений на основе анализа возможностей данных учеников;

- учет индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных и эмоциональных данных, уровня его подготовки;

- укрепление здоровья учащихся, исправление физических недостатков, таких, как: «завернутость» стоп, вальгус, слабый мышечный тонус и т.д., создание прекрасной физической формы тела учащегося, поддержание и совершенствование ее; создание условий для исправления физических недостатков и укрепления здоровья.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых занятий необходимо развивать умение слышать музыку и на этой основе развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в данном процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его

выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

Физическая помощь в процессе обучения акробатическим упражнениям способствует формированию у учащихся более четких представлений о движении, помогает быстрее и лучше ими овладеть. Физическая помощь может быть кратковременной: подталкивание в отдельных (наиболее ответственных) фазах движения и поддержка (чаще всего в статических положениях – исходных, промежуточных и конечных).

Страховка – это готовность педагога своевременно поддержать исполнителя упражнения при какой-то его ошибке в технике движения, которая может привести к неудаче, падению.

Самостраховка – умение самого учащегося находить нужный выход из создавшейся ситуации (при ошибке в технике выполнения упражнения) и избежать падения и травмы.

Страховку и помощь учащиеся осваивают одновременно с разучиванием акробатических упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, «Респекс» и «Люкси» С.-Петербург, 1996г.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца Движения икомбинации на середине зала. - М., 2003
3. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец. - СПб., 2020
4. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пызырь Ю.П. «Физическая культура»: практическое пособие/ – 2-е изд., перераб. И доп.- М.; высш. шк., 1989г.
5. Захаров Р.В. Искусство балетмейстера. - М., «Искусство», 1954
6. Захаров Р.В. Работа балетмейстера с исполнителями. - М., «Искусство», 1967
7. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», «Советский спорт» М., 1990г.
8. Климов А.А. Основы русского народного танца. М., 2004
9. Смолевский В.М. «Гимнастика»: Сб./ сост.; Редкол. Ю.К. Гаввердовский - М.; Физкультура и спорт, 1987г.
10. Уральская В, Соколовский Ю. Народная хореография. – М., «Искусство», 1972
11. Устинова Т.А. Лексика русского танца. – М., 2006