

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств имени И.Ф. Стравинского»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области хореографического искусства
«Body Ballet»
(взрослые)

Составители:

Роман Валентинович Пыжов, заместитель директора
Елена Александровна Усачева, методист;
Нина Станиславовна Исаева, преподаватель

Москва

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Организационно-педагогические условия реализации программы
3. Планируемые результаты освоения программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Рекомендуемая литература

В структуру программы отдельными файлами включены:

1. Учебный план
2. Календарный учебный график
3. Программы учебных предметов

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области хореографического искусства «Боди балет» (далее – программа «Боди балет») Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы «Детская школа искусств им. И.Ф. Стравинского» (далее – Школа) представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ), форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, а также оценочных и методических материалов.

Программа «Боди балет» разработана в соответствии с пунктом 9 статьи 2 Федерального закона № 273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196, «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленными письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, «Методическими рекомендациями по разработке учебно-методических пособий к дополнительным общеразвивающим программам в области искусств» Федерального ресурсного методического центра по развитию детских школ искусств «Институт развития образования в сфере культуры и искусства» от 19.09.2017г., Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», а также с учетом педагогического опыта в области хореографического искусства «Боди балет» в детских школах искусств.

«Боди-балет» является адаптированным комплексом упражнений на основе классической хореографии, состоящим из хореографических па, упражнений на растяжку и аэробных элементов. А главным плюсом, по мнению специалистов, является возможность научиться искусству владения собственным телом. Невероятная грациозность движений, захватывающая дух, не оставит никого равнодушным. Бесспорно, балет – это очень красиво, поэтому

сейчас появился его «облегченный» вариант – боди-балет – танцевальный урок с элементами хореографии.

Хореография и «Боди-балет» доступны всем практически в любом возрасте и с любой подготовкой. Все люди, которые не имеют медицинских противопоказаний, могут научиться выполнять несложный экзерсис у станка и в центре зала, правильно и красиво исполнять адажио, другие вариации, многие виды туров (вращений), небольшие прыжки и т.д.

Программа «Боди-балет» направлена на:

- формирование красивой осанки,
- развитие гибкости и пластичности,
- выработку легкой походки,
- грациозную фигуру и прекрасное настроение.

«Боди - балет» - хорошая альтернатива для тех, кому не рекомендуются усиленные беговые и силовые тренировки. Спортивные врачи советуют заниматься боди - балетом тем, кто перенес серьезные травмы, переломы костей или хочет пощадить свою сердечно - сосудистую систему. Боди балетом очень полезен для дыхательной системы и координации движения. Это уникальная возможность раскрепоститься на физическом, а, следовательно, и на эмоциональном уровне. Это даст возможность снять стресс и усталость, отключиться от проблем на работе и дома, приобрести здоровое тело, уверенность в себе и отличное настроение.

Так же программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа «Боди-балет» разрабатывается и утверждается Школой самостоятельно.

Программа «Боди-балет» основывается на принципе вариативности для различных возрастных категорий, обеспечивает развитие творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма обучения

Обучение по программе «Боди-балет» осуществляется в очной форме.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся

Образовательная программа «Боди-балет» рассчитана на женщин от 18 до 50 лет и разработана с учётом их возрастных особенностей.

Группы комплектуются по принципу набора с базовой физической подготовкой.

Форма учебных занятий

Аудиторная – урок с преподавателем;

Виды аудиторных занятий

Групповые – численностью от 10 человек.

Продолжительность учебных занятий

Продолжительность учебных занятий выражается в академических часах: 4 академических часа – 180 минут.

Объём учебной нагрузки

Объём аудиторной нагрузки: 4 часа в неделю.

Виды и формы контроля

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости учащихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Основными видами контроля успеваемости являются:

- текущий контроль успеваемости учащихся,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала и направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к обучению, на ответственную организацию домашних занятий и может носить стимулирующий характер.

При осуществлении текущего контроля учитываются:

- отношение ученика к занятиям, его старание, прилежность;
- качество выполнения домашних заданий;

инициативность и проявление самостоятельности - как на уроке, так и во время домашней темпы продвижения.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач за определенный период.

Формами рубежного контроля промежуточной аттестации являются: контрольный урок, концертное выступление.

Промежуточная аттестация проводится по завершению каждого учебного года. Сроки и формы проведения промежуточной аттестации определяются образовательной программой.

Итоговая аттестация является демонстрацией приобретенных знаний, умений и навыков, за весь период обучения, в соответствии с программными требованиями.

Сроки и формы проведения итоговой аттестации определяются образовательной программой. Итоговая аттестация проводится завершающем изучение учебной дисциплины, в соответствии с учебными планами Школы. Формами итоговой аттестации являются: экзамен, концертное выступление.

Организация контроля

Текущий контроль осуществляется преподавателем в течение учебного полугодия.

Промежуточная аттестация проводится по завершению каждого учебного года.

Итоговая аттестация проводится на завершающем изучение учебной дисциплины, в соответствии с учебным планом.

Содержание контроля

Содержание промежуточной и итоговой аттестации отражается в рабочих программах учебных предметов, а также в фондах оценочных средств.

Методы контроля

Текущий контроль - отметки не выставляются.

Промежуточная аттестация - отметки не выставляются. Итоговая аттестация - отметки не выставляются.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы «Боди-балет» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Партерная гимнастика:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

Классический экзерсис:

- знание рисунка танца;
- знание балетной терминологии;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации преподавателям

В программе представлено максимальное количество материала, который может быть качественно усвоен за данный период обучения. Изучение предметов ведется в соответствии с учебным планом. Педагогу, ведущему предмет, предлагается самостоятельно, творчески подойти к изложению той или иной темы. При этом необходимо учитывать следующие обстоятельства: уровень общего и хореографического развития учащихся, количество учеников в группе, возрастные особенности учащихся.

При изучении предмета следует широко использовать знания учащихся по другим учебным предметам, поскольку правильное осуществление межпредметных связей способствует более активному и прочному усвоению учебного материала. Комплексная направленность требует от преподавателя предмета знания программ смежных предметов. В результате творческого контакта преподавателей удастся избежать ненужного дублирования, добиться рационального использования учебного времени. Программа предполагает использование разнообразных форм работы: рассказ и беседа, просмотр видеокассет и DVD, слушание аудиозаписей, дискуссия. Дополнительной формой работы является посещение балетных спектаклей, танцевальных фестивалей, конкурсов, различных выставок и т.д. с последующим анализом в форме беседы.

Урок характеризуется единством дидактической цели и задач. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационную часть, восприятие нового материала, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нем; формы контроля и самоконтроля. При этом на каждом уроке целенаправленно решаются и воспитательные задачи.

Учебный план общеразвивающей программы в области искусств может содержать комплекс учебных предметов, при этом каждый учебный предмет должен быть оснащен учебно-методическими пособиями, другими средствами обучения и воспитания, которые образуют учебно-методический комплекс (далее - УМК).

УМК представляет собой сложную систему, состоящую из множества взаимосвязанных элементов.

УМК - это система нормативной и учебно-методической документации, средств обучения и контроля, необходимых и достаточных для качественной реализации образовательных программ.

УМК разрабатывается по всем учебным предметам с учетом обеспечения качества усвоения содержания учебного материала учащимися на уровне определенных образовательной программой требований, а также с целью обеспечения достижения результатов ее освоения.

Разработка УМК по тому или иному учебному предмету является одним из обязательных направлений профессиональной деятельности преподавателя. УМК следует рассматривать как систему, части которой находятся во взаимосвязи, при этом элементы УМК образуют единое целое и взаимодействуют для достижения цели образовательной программы.

Основой УМК являются программы учебных предметов и фонды оценочных средств, в соответствии с учебным планом.

Элементы (компоненты) УМК могут быть представлены следующими видами:

- Учебные - учебники, учебные пособия, сборники упражнений, репертуарные сборники, сборники контрольных работ, хрестоматии, рабочие тетради;
- Учебно-методические - учебно-методические пособия, «школы обучения»;
- Методические - методические рекомендации, методическиеразработки, методические пособия;
- Учебно-наглядные - наглядные пособия, учебно-наглядные пособия;
- Учебно-справочные - словари, справочники, энциклопедии;
- Учебно-библиографические - учебно-вспомогательные пособия, библиографические пособия, справочники, списки трудов и литературы.

В образовательном процессе используются различные виды учебной литературы. Основными видами учебной литературы являются учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие.

Учебник - вид учебной литературы, в котором излагается система базовых, фундаментальных знаний, обязательных для освоения учащимся в соответствии с учебной программой и на основании федеральных государственных требований.

Учебное пособие - вид учебной литературы, дополняющий или заменяющий частично, или полностью учебник. Учебное пособие используется учащимся на занятиях, а также в домашней самостоятельной работе.

Учебное пособие может охватывать не весь предмет, а лишь часть (несколько разделов) учебной программы. В отличие от учебника, учебное пособие может включать не только апробированные, общепризнанные знания и положения, но и разные мнения по той или иной проблеме, отражать авторские методики и подходы.

Важнейшие педагогические принципы постепенности и последовательности в изучении материала требуют от преподавателя применения различных подходов к учащимся, учитывающих оценку их интеллектуальных, физических, эмоциональных данных.

Достичь более высоких результатов в обучении и развитии творческих способностей учащихся, полнее учитывать индивидуальные возможности и особенности позволяют следующие методы дифференциации и индивидуализации:

- разработка педагогом заданий различной трудности и объема;
- разная мера помощи преподавателя учащимся при выполнении учебных заданий;
- вариативность темпа освоения учебного материала;
- индивидуальные и дифференцированные домашние задания.

Основной задачей применения принципов дифференциации и индивидуализации при объяснении материала является актуализация полученных учениками знаний. Важно вспомнить именно то, что будет необходимо при объяснении нового материала. Часто на этапе освоения нового материала учащимся предлагается воспользоваться ранее полученной информацией, и при этом ученики получают разную меру помощи, которую может оказать преподаватель посредством показа.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие способностей ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, продуман индивидуальный план или календарно-тематический план.

V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вербицкая А.В., Основы сценического движения. - М., 1973г.
2. Ваганова А.Я., Основы классического танца.- Санкт-петербург, 2000г.
3. Костравицкая В., Писарев А., Школа классического танца. - М.: искусство.1986г.
4. Лиела И.А. Метод Лиела: Философия тела-М., 2013г.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз.-М.,2002г.
6. Кулагина И.Е. Художественное движение. - М., 2002г.