

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» 08 2017 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО Дворец творчества  
Г.Ш. Зайруллина  
Приказ № 375 от  
«31» 08 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Эстрадно-спортивный танец»**

Направленность - физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-11 лет,  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Аюпова Аиша Айратовна,  
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск – 2017г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Эстрадно-спортивный танец, который исполняется под быструю, ритмичную музыку и включает в себя акробатические элементы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадно-спортивный танец» является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а также общей культуры детей.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что она приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации; развивает мыслительную деятельность, повышает интерес к искусству. **Новизна программы** состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики и хореографии, но и формированию здорового образа жизни. Программа помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством движений, пластики и мимики, способствует их личностному развитию. Программой предусмотрено участие в фестивалях и конкурсах разного уровня, участие в культурно-массовой деятельности города.

**Отличительные особенности программы.**

Программа разработана на основе типовой учебной программы «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы заслуженные тренеры РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С.. Отличительные особенности данной программы заключаются в сочетании различных видов упражнений, которые способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных цели и задачи физического воспитания. Значительная часть разделов программы распределяется концентрически, т.е. повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Это способствует лучшему усвоению программного материала, а также совершенствованию приобретаемых в процессе выполнения упражнений умений и навыков в искусстве спортивного танца.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Акробатика - динамичный, эстетически красивый вид спорта. Конечная цель занятий акробатикой - воспитание здоровых, всесторонне развитых детей с красивой и правильной осанкой, развитым чувством ритма, артистичностью и творческой индивидуальностью, а также развитой ловкостью, быстротой, координацией, трудолюбием и целеустремленностью. Занятия хореографией учат обучающихся красоте и выразительности, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, легкость и смелость.

Программа «Эстрадно-спортивный танец» полностью удовлетворяет потребности обучающегося в активном движении, предполагает переход от деятельного (двигательного) к деятельностно-смысловому содержанию образования.

**Цель программы:** развить интерес детей к искусству спортивного танца и спорту в целом, развивать творческое воображение, художественный вкус, физическую силу и выносливость средствами танцевального искусства.

**Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- овладение пластикой тела;
- формирование слухового восприятия и координации движений;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции;
- развитие творческих способностей.

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств: (гибкости, быстроты, ловкости, силы, координации, выносливости),
- психологических: (восприятия, внимания, ощущения, и др.), необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, двигательными умениями и навыками.

#### *Воспитательные:*

- воспитание волевых, нравственных качеств, трудолюбия и целеустремленности;
- формирование гигиенических навыков.

#### **Контингент обучающихся**

Настоящая программа предназначена для работы с детьми 6-11 лет. В группы принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям общей физической подготовки со стороны медицинского персонала.

6-8 лет - один из переломных этапов в развитии ребенка. Кризис семи лет, который называют периодом рождения социального «я», связан с осознанием ребенком своего места в мире общественных отношений, открытием новой социальной позиции — позиции школьника. Формирование новой позиции меняет самосознание, приводит к переоценке ценностей. Ребенок размышляет, прежде чем действовать, у него появляется осознание того, что принесет ему осуществление той или иной деятельности — удовлетворение или неудовлетворенность.

9 -11 лет – очередной возрастной период ребёнка. В этот период в психике ребёнка происходят существенные изменения: уже сформированы определённые житейские понятия, но продолжается процесс перестраивания сложившихся ранее представлений на базе усвоения новых знаний, новых представлений об окружающем мире. Школьное обучение способствует развитию его теоретического мышления в доступных для этого возраста формах. Благодаря развитию нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, по словам Д. Б. Эльконина, "память становится мыслящей, а восприятие думающим".

Каждый возрастной этап характеризуется специфической направленностью личности, сопровождается изменением форм общения, воспитания, новыми формами деятельности, особенностью развития мышления. Знание психофизиологических особенностей возрастных групп обучающихся позволяет осуществить дифференцированный подход, выбрать наиболее эффективные формы и методы обучения.

**Срок реализации программы** - 3 года.

#### **Режим занятий:**

1-й год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа, 144 часа в год.

2-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа, 216 часов в год.

3-й год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа и 3 часа, 180 часов в год.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 540 часов.

**Формы организации образовательной деятельности:** групповая.

**Формы подведения итогов реализации программы:** квалификационные соревнования, игровые конкурсы, открытые и зачётные занятия (по полугодиям). Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах муниципального, республиканского, всероссийского и международного уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
3. Конституция РФ
4. Конвенция ООН о правах ребенка
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО).
6. Целевая программа «Развитие образования Республики Башкортостан на 2012-2017 годы».
7. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р.
8. Конвенция ООН о правах ребёнка.
9. СанПиН 2.4.4.3172-14
10. Устав МАУДО Дворец творчества.
11. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
13. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

### 2. Основной список

1. Эфрос А.В. «Репетиция – любовь моя». – М., 1993, кн. 1.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». – 1996.
3. Ваганов А.С. Основы хореографии. – М.; Л.: Искусство, 2010 г.
4. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта лючия», - Москва, 2009.
5. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. - 80 с.
6. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М.: ЗНУИ, 2011 г.
7. Карташова Н.Н., Воспитание танцем. – Челябинск, 2010 г.
8. Коркин В.П. Обязательная программа по акробатике.- Минск, 1992.
9. Шипилина И.А. Хореография в спорте.: Феникс; Ростов-на-Дону, 2004.
10. Андреева Ю. Танцетерапия. – СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

### 3. Дополнительный список

1. Дункан А. Искусство современного танца. Пробный урок. - М.; Л.: Искусство, 2010 г.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во «ГИТИС», 2000.
3. Обучающая программа на DVD «Учимся танцевать» под рук. Косолаповой С., I, II, III части, 2014 г.
4. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера: Учеб. пособие для студентов культ.-просвет, фак. Вызов культуры и искусств. – М., просвещение, 1986.
5. Мастер классы по современной хореографии на DVD, Санкт-Петербург, 2012 г.
6. Мастер-классы по современной хореографии на DVD, Москва, 2012 г.
7. Журнал «Danc», ноябрь 2008, №1.

#### **4.Интернет-ресурсы**

1. <http://www.horeograf.com/new/otkrytie-novogo-sajta-xoreograf-onlajn.html>
2. <http://ok.ru/horeograf.com/topics/-1163435459>