

**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.И. Зайруллина  
от  
2017 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-16 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Шарипова Лариса Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск, 2017 г.

## I. 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. Спортивно-эстрадный танец, который исполняется под быструю, ритмичную музыку и включает в себя акробатические элементы.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Новизна** заключается в том, что весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся по этапам, с расчетом на последовательное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа основана на следующих принципах:

- личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в творческую деятельность;
- сотрудничества и единства требования (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе);
- компетентного подхода, направленного на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию;
- гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно- нравственное становление.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадно-спортивный танец» обусловлена решением задач, определяемых в законе «Об образовании в Российской Федерации», сориентированном на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, на создание условий для творческого развития личностных потребностей детей в образовании, на приобщение к познанию и творчеству. Программа является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а также общей культуры детей.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа разработана на основе типовой учебной программы «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 г.) авторы - заслуженные тренеры РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С.

Особенность данной программы в том, что позволяет обучить детей разного уровня физического развития. В процессе занятий используются различные виды упражнений, способствующие развитию координации, равновесия, ловкости. Значительная часть разделов программы распределяется концентрически, т.е. повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Это способствует лучшему усвоению материала, а также совершенствованию приобретаемых в процессе выполнения упражнений, умений и навыков.

**Педагогическая целесообразность** заключается в потребности ребенка в активных движениях, которая полностью удовлетворяется занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. 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, координа-

цией, трудолюбием и целеустремленностью. Занятия хореографией учат обучающихся красоте и выразительности, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, легкость и смелость. Содержание программы обосновано её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении.

**Цель программы:** научить детей к искусству спортивного танца, развивать творческое воображение, художественный вкус, физическую силу и выносливость средствами танцевального искусства.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

- воспитание волевых, нравственных качеств, трудолюбия и целеустремленности в достижении результатов;
- формирование гигиенических навыков;
- формирование общей культуры обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание гражданской ответственности, принятие обучающимися базовых национальных ценностей.

**Контингент обучающихся:** данная программа предназначена для работы с детьми 6-16 лет, в том числе для детей с ОВЗ. 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. Формирование новой позиции меняет самосознание ребенка, приводит к переоценке ценностей.

9 -10 лет – очередной возрастной период ребёнка. В этот период в психике ребёнка происходят существенные изменения. К этому возрасту у него 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".

11-12 лет – самое начало переходного возраста. Этот период характеризуется едва заметными, но вполне серьезными изменениями в психологии и физиологии ребенка. Окончанием пубертатного периода станет отдельная личность, полностью сформировавшийся человек, которым станет ребенок. В переходном возрасте необходимо уделять ребенку особое внимание, запастись терпением, любовью и пониманием, чтобы вместе преодолеть все сложности роста.

Средний школьный возраст (13-14 лет)- это переход от детства к юности. Отмечается новый уровень самосознания, стремление понять себя и других, неустойчивая самооценка, развитие познавательных интересов характеризуется переходом к абстрактному мышлению, развивается возможность строить умозаключение. Подросток стремится стать интересным человеком для сверстников. Поэтому этому возрасту характерна потребность в неформальном, доверительном общении со взрослыми.

Старший школьный возраст (15-16 лет) характеризуется обращенностью в будущее - это основная потребность этого возраста. Формируется более целостное представление о себе, более спокойный эмоциональный уровень общения со сверстниками, потребность в неформаль-

ном доверительном отношении со взрослыми. Происходит серьезное погружение в свой собственный внутренний мир. Идет поиск жизненного пути. В этом возрасте ребята нуждаются в помощи старших. Определяется его гражданская позиция и место в обществе. Формируется готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

**Срок реализации программы:** 4 года.

**Форма организации деятельности** - групповая

**Формы занятий:** практикумы, экскурсии, встречи с выпускниками объединения, совместная деятельность педагога и обучающихся по разработке проектов танцевально-акробатических композиций, концерт, мастер-класс, конкурс.

**Режим занятий.**

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

2-й год обучения - 144 ч., занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.,

3-й год обучения – 216ч., занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ч.

4-й год обучения – 288ч., занятия проводятся 2 раза в неделю по 3ч. и 1 раз в неделю по 2 ч.

5-й год обучения – 324ч., занятия проводятся 3 раза по 2ч. и 1 раз в неделю по 3ч.

**Объем программы** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 1044 часа.

**Формы подведения итогов реализации программы:** собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачётные занятия (по полугодиям), контрольные задания с самостоятельным решением творческих задач, защита творческого проекта. 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 и, конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности. Результаты заносятся в индивидуальную карточку обучающегося, далее формируется портфолио успеха обучающегося.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Нормативно – правовые документы:

1. Конституция РФ
2. Конвенция ООН о правах ребенка
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)  
*Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242*
8. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
10. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
11. 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»  
12. Целевая программа «Развитие образования Республики Башкортостан на 2012-2017 годы».  
13. Устав МАУДО Дворец творчества

#### **1. Основной список**

1. Андреева Ю. Танцетерапия. – СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.
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. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М.: ЗНУИ, 2011 г.
6. Карташова Н.Н., Воспитание танцем. – Челябинск, 2010 г.
7. Коркин В.П. Обязательная программа по акробатике.- Минск, 1992.
8. Шипилина И.А. Хореография в спорте.: Феникс; Ростов-на-Дону, 2004.
9. «Художественное творчество и ребёнок». Под ред. Ветлугиной, - М., 1972.
10. 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.
11. Эфрос А.В. «Репетиция – любовь моя». – М., 1993, кн. 1.

#### **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 «Dance», 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>