

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Росток» города Чебоксары Чувашской  
Республики



Утверждено:  
Директор МБОУДО «ЦРТДиЮ «Росток»  
г. Чебоксары  
Приказом №145-У от 01.09.2016

**Авторская дополнительная общеобразовательная  
программа по спортивным танцам студии  
спортивного танца «Колибри»**

для детей 5-17 лет  
срок реализации 10 лет

автор: Ширлова Оксана Владимировна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Рассмотрено  
на педагогическом совете МБОУДО  
«ЦРТДиЮ «Росток» г. Чебоксары  
Протокол №1 от 30.08.2016

Чебоксары, 2016

## Пояснительная записка

«Каждое переживание человека сопровождается определёнными движениями тела, а следовательно, путём воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживаний».

Франсуа Дельсарту

Студия спортивного танца «Колибри» считает главной задачей выявить, обучить, развить танцевальные способности детей, познакомить с художественной гимнастикой, акробатикой и хореографией.

Художественная гимнастика - ациклический, сложнокоординированный вид спорта.

Основными её средствами являются;

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки, повороты);
- упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалка, Ёулавы, лента);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические элементы;
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения).

Упражнения представляют собой свободное передвижение по площадке, включающие в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с *музыкой* движений без предмета и с предметами. Предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения.

Основными средствами акробатики являются:

- кувырок (вперёд, назад);
- стойка (на яопатках, на голове, на руках);
- перекал (вперёд, назад, в сторону);
- переворот (вперёд, назад, в сторону).

### **Актуальность и практическая значимость программы.**

Целенаправленное всестороннее совершенствование двигательных способностей, гармоническое развитие, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия детей являются одной из центральных педагогических задач. В современных условиях дети вынуждены много времени проводить за компьютерами, на занятиях в школе и выполнением домашних заданий. Они ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Всё вышеописанное послужило основанием для создания авторской образовательной программы, которая позволяет решить эти проблемы.

Предлагаемая программа реализуется в ряде учреждений дополнительного образования в городе Чебоксары на протяжении 7 лет. За годы работы корректировались формы, содержание, особенности программы, уточнялись и выбирались наиболее эффективные элементы содержания, доказавшие свою целе - результативную обусловленность. Данная программа может быть использована в практике работы любого танцевального коллектива в системе дополнительного образования. В этом заключается педагогическая технологичность, а значит, **методическая значимость**.

**Новизна программы** заключается в синтезе хореографии, художественной гимнастики и акробатики, которая пронизана едиными темами, что даёт возможность

соединить локальные знания по каждому из них в широкую целостную картину.

Наше представление об **авторской позиции**, заключенной в данной программе, можно выразить в следующих тезисах;

- Данный курс предполагает знакомство учащихся с видами танца - народные, классические, балльные, современные.

- Программа предполагает три уровня подготовки детей: развивающий, творческий, допрофессиональную подготовку.

- Программой предусмотрены новые формы занятий - посещение и обсуждение выступлений мастеров танца, заслуженных спортсменов.

- Умение работать с предметами в художественной гимнастике (мяч, обруч, лента, скакалка) используется в постановках танцевальных композиций (шляпа, трость, шарф, швабра).

- Силовые приёмы акробатики (поддержки) используются в танцах.

- Разнообразие стилей предполагает участие в конкурсах по дисциплинам - эстрадный танец, танцевальное шоу, belly dance, модерн, народный танец, классический танец, street dance.

- Многообразие постановок предполагает участие в конкурсах в номинации - формейшен, малая группа, дуэт, соло.

**Направленность программы** - художественно - эстетическая. Вид деятельности - спортивные танцы.

**Цель** дополнительной образовательной программы - гармонически развить детей, совершенствовать их двигательные способности, укрепить здоровье, обеспечить творческое долголетие средствами танца.

#### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

##### Первая возрастная группа (5-7 лет)

- разучить и закрепить базовые элементы;
- разучить и закрепить специальные упражнения;
- привлечь к участию в конкурсах, проводимых внутри коллектива «Колибри»

##### Вторая возрастная группа (7-9 лет)

- разучить и закрепить базовые элементы;
- разучить и совершенствовать базовые элементы (усложненные);
- разучить и закрепить специальные упражнения (с предметом и без него);
- разучить и закрепить вспомогательные упражнения;
- разучить и закрепить согласованные действия, обязательные для группового исполнения;
- привлечь к участию в массовых праздниках, контрольных и внутренних конкурсах, фестивалях.

##### Третья возрастная группа (10-12 лет)

- закрепить и совершенствовать базовые элементы;
- разучить и закрепить специальные упражнения;
- разучить и совершенствовать вспомогательные элементы (сложные);
- разучить обязательные и произвольные комбинации;
- привлечь к участию в массовых мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

##### Четвёртая возрастная группа (14-17 лет)

- развить и совершенствовать двигательные качества;

- привлечь к участию в конкурсах, фестивалях;
- подготовить учащихся к осознанному выбору профессии.

### **Организация и содержание работы ССТ «Колибри». Особенности планирования учебного процесса.**

В подготовительную группу (5-7 лет) студии спортивного танца набор детей осуществляется путем их отбора. Отбор детей производится в связи с специфическими требованиями данного вида деятельности - спортивные танцы, которые включают в себя элементы акробатики и художественной гимнастики.

Отбор детей осуществляется в 2 этапа: подготовительный и основной. На предварительном отборе проводится оценка конституционных особенностей (все анатомо-функциональные особенности организма). Отбор проводится в присутствии родителей. И учитываются следующие физические данные: гибкость, скоростно – силовые качества, работоспособность.

Нормативы на 1 этапе отбора:

- внешние данные;
- выворотность;
- пассивная и активная гибкость в тазобедренных суставах;
- «мост» из положения лежа;
- Прыжки на 2 ногах;
- Ходьба и бег в заданном темпе;
- Повторение хлопками заданного ритма.

На 1 этапе нельзя определить динамику развития качеств. В связи с этим проводится второй этап отбора – «соревнования» в конце первого года обучения, которые являются частью учебно – тренировочного процесса.

При наборе существует ограничение по состоянию здоровья.

Срок реализации программы 10 лет. По завершению года учебы дети переходят в младшую группу (8-10 лет), затем в среднюю группу (10-12 лет), в старшую группу (14-17 лет). Мальчики 7-9 лет объединены в группу «Большой Калибр». Продолжительность и количество занятий зависит от года обучения;

- подготовительная группа - 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
- младшая группа - 4 раза в неделю по 1 часу (144 часа в год);
- средняя группа - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- старшая группа - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- группа мальчиков «Большой Калибр» - 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год).

Наполняемость групп: первого года обучения - 20 человек, второго и последующих - не менее 15 человек.

Форма занятий групповая, количество детей в группе первого года обучения 20 человек, второго - десятого года обучения - 10-12 человек.

При составлении списка учащихся записываются основные данные: фамилия, имя, отчество, номер школы, класс, домашний адрес, телефон, данные о родителях.

Несмотря на разный уровень развития и возраст создают обстановку взаимоуважения и взаимопомощи. Поддерживается постоянная связь с родителями. Родительские собрания проводятся 2 раза в год. Педагог повышает педагогическую культуру родителей, приглашает на концерты, конкурсы, соревнования.

В виду неравномерности биологического развития ребенка необходим индивидуальный подход в обучении.

### **Этапы обучения**

#### **I. Создание предварительного представления о разучиваемом движении.**

- использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении;
- показ упражнения, с помощью которого создается зримый образ движения;

- объяснение упражнения, с *помощью* которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы;
- предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

При объяснении техники упражнений и их внешней формы, должны сочетаться элементы образного описания с аналитическим подходом. Например, при обучении волнам руками над головой: «руки движутся влево и вправо, как ветви дерева при сильном ветре».

## 2. Углубленное разучивание.

- создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углублённого разучивания - устранение наиболее грубых ошибок.

## 3. Совершенствование.

- работа над выразительностью движения;
- точностью выполнения;
- исполнение движений в соединениях и комбинациях.

При разучивании танцевальных упражнений лучше всего использовать следующую схему:

- 1) учитель показывает упражнение в целом под музыкальное сопровождение в полной координации;
- 2) учитель показывает упражнение отдельно (*по частям*) затем ученики выполняют его под счёт учителя;
- 3) учитель показывает упражнение под музыку и счёт в медленном темпе, затем то же выполняют ученики;
- 4) ученики выполняют упражнение под музыку и счёт учителя в медленном темпе самостоятельно;
- 5) ученики выполняют упражнение под музыку в полной координации.

Придерживаясь этой схемы обучения упражнениям^ выполняемым в различных темпах, педагог сможет своевременно исправлять у детей ошибки, которые допускаются в тех или иных частях танцевального движения.

В процессе обучения программа предполагает следующие **виды контроля проверки результатов:**

- вводный контроль на каждом занятии, направленный на повторение и закрепление материала (выполнение специальных упражнений);
- текущий контроль в процессе занятия, направленный на закрепление и совершенствование двигательных навыков (контрольные тесты, эстафета, упражнения);
- тематический контроль по завершении изучения данного раздела программы (устный опрос, задачи поискового характера, показательные выступления);
- годовой контроль (участие в отчётном концерте ЦРТДиЮ «Росток»^ переводных соревнованиях внутри студии, участие в творческом конкурсе «Летающая драгоценность»).

Основными критериями достигнутых результатов считаются:

- артистичность;
- умение держать себя на сцене;
- соревновательная деятельность;
- владение своим телом;
- креативность (способность порождать нечто качественно новое).

Ожидаемый результат

#### 1 возрастная группа

- знают и умеют выполнять базовые элементы
- знают и умеют выполнять специальные упражнения
- участвуют в конкурсах внутри коллектива «Колибри»

#### 2 возрастная группа

- знают и умеют выполнять базовые элементы
- знают и умеют выполнять усложненные базовые элементы
- знают и умеют выполнять специальные упражнения с предметом и без него
- знают и умеют выполнять вспомогательные упражнения
- умеют согласованно работать при групповых исполнениях упражнений
- участвуют в массовых праздниках, контрольных и внутренних конкурсах, фестивалях

#### 3 возрастная группа

- знают и умеют выполнять базовые элементы
- знают и умеют выполнять сложные базовые элементы
- знают и умеют выполнять специальные упражнения
- могут выполнить обязательные и произвольные комбинации
- участвуют в массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях

#### 4 возрастная группа

- у учащихся развиты двигательные качества
- принимают участие в конкурсах, фестивалях
- 40% учащихся готовы к профессиональной деятельности инструктора по фитнесу, преподавателя танцев

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы /.

#### *Научно-методическое обеспечение*

- прогнозирование достижений: определение сильнейшей гимнастки и модели соревновательной деятельности, в первую очередь состава комбинаций и их эстетической направленности;
- моделирование: создание модельных характеристик позволяет разрабатывать более эффективную систему отбора, управлять процессом подготовки гимнасток высших разрядов;
- техническая подготовка: изучение кинематических характеристик движений гимнастки, её взаимодействия с предметом. Знание пространственно-временных характеристик позволяет определить траектории точек звеньев тела, движения предмета, темп, ритм, скорость перемещения звеньев тела, а это, в свою очередь, дает возможность более эффективно построить техническую подготовку;
- система тренировки: поиск наиболее оптимальных вариантов построения учебно-тренировочного процесса, определение оптимального соотношения нагрузки и восстановления на различных этапах и периодах тренировки;
- становление двигательных способностей: поиск эффективных методов воспитания гибкости, координации движений, скоростно-силовых качеств, выносливости.

#### *2, Материально-техническое обеспечение*

- наличие и рациональное использование инвентаря и оборудования, тренажеров для занятий, средств срочной информации и реабилитации: гимнастическая стенка, скамейки, станок для хореографии, маты, зеркала, магнитофон, видеомагнитофон, методическая литература, медицинские весы, гимнастические предметы.

#### *3. Медико-биологическое обеспечение*

- врачебный контроль, профилактика травматизма, оказание первой помощи, личная гигиена, питание, восстановительные мероприятия.

## Содержание программы

### Программа учебного курса ССТ «Колибри»

#### *Подготовительная группа*

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Азбука музыкального движения»**

Музыкальный ритм — временная характеристика.

Девочки учатся распознавать длинные и краткие звуки.

Ритм движения - соотношение между частями движения, различающимися по быстроте, продолжительности и мышечному напряжению. Девочки учатся исполнять движения, чередуя напряжение и расслабление, ускорение и замедление, выделяя акценты и паузы.