

## **Описание дополнительной общеразвивающей программы «ПАРНЫЙ ТАНЕЦ»**

Данная программа направлена на вовлечение подростков в двигательную активность с целью укрепления здоровья ребенка, его физическому и умственному совершенствованию, понимания социально-культурных традиций в обществе, а значит, соответствует социальному заказу общества на всестороннее и гармоничное развитие его членов, а также отвечает потребностям современных детей и их родителей. Рассчитана на девушек и юношей 15-17 лет, входящих в основную и подготовительную группу для занятий физической культурой, имеющих первичную мотивацию к занятиям. Уровень начальной подготовки и базовых знаний у детей может быть любым.

### **Цель программы**

Целью данной программы является формирование у подростков посредством освоения новой ритмо-двигательной деятельности основ здорового образа жизни, понимания этики социальных взаимоотношений и развитие их эстетического восприятия и творческой самостоятельности.

### **Задачи программы**

#### **Воспитательные:**

- формировать навыки здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям;
- воспитывать оптимизм, уверенность в себе, лидерские качества;
- формировать умение взаимодействовать с другими членами группы.

#### **Развивающие:**

- развивать умения самоутверждаться и саморазвиваться
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- развивать творческую активность и стремление к аутентичности.

#### **Обучающие:**

- формировать знания об особенностях ритмического движения, о двигательных возможностях человека и назначении отдельных упражнений;
- формировать музыкальные знания, связанные с двигательным выражением музыки;
- овладеть первичными навыками двигательной выразительности и пластичности;
- научить правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- научить основам различных танцевальных стилей, входящих в программу.

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты***

Трудолюбие, основанное на физической активности, упорстве в достижении цели, оптимизм, управление своими эмоциями, уважение результатов своего и чужого труда. Стремление к самоутверждению через достижение целей и к саморазвитию.

#### ***Метапредметные результаты***

Умение запоминать информацию и преобразовывать ее в действие (движение), понимание и умение совершать действие в строго определенный момент времени, умение работать с образами и воплощать их на практике, умение принимать решение и исполнять

его действием, ситуативное мышление. Способность организовать коллективное сотрудничество и совместное творчество, по созданию и представлению продукта деятельности.

Умение организовать свои действия (движения) согласно поставленной задаче, умения контролировать свои действия во время исполнения, давать оценку своим действиям, анализировать свои действия и замечания к ним, проводить коррекцию.

### ***Предметные результаты***

#### **1. Теоретическая подготовка ребенка:**

- овладение базовыми знаниями по теории физического развития и двигательных возможностей человека,
- понимание ритмических основ музыки, пластики и
- знание особенностей изучаемых танцевальных направлений
- владение специальной терминологией

#### **2. Практическая подготовка ребенка:**

- повышение уровня общефизической подготовки
- умение согласовывать свои действия с музыкой
- умение исполнять основные фигуры изучаемых танцев
- умение творчески модифицировать полученный материал

### **Содержание программы**

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, основы музыкальной грамоты.
2. Шаговый характер танца.
3. Ведение и следование в парном танце.
4. Танец «Хастл».
5. Танец «Вальс».
6. Танец «Фокстрот».
7. Креативный урок.
8. Итоговое занятие.

**Материально-техническое обеспечение обучения:** танцевальный зал с зеркалами; гимнастические коврики; музыкальный центр с пультом; компьютер с колонками; мультимедийный проектор; видеокамера; скакалки; стеллажи для хранения спортивного инвентаря; костюмы и реквизит для выступлений.

### **Общие сведения**

Режим занятий:

1 год -144 часа (2 раза в неделю по 2 академических часа)

2 год -216 часов (3 раза в неделю по 2 академических часа)

Срок обучения: 2 года

Объем программы: 360 ч.

Направленность: Художественная