

Описание дополнительной общеразвивающей программы «СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ»

Программа рассчитана на учащихся 7-14 лет входящих в основную и подготовительную группу.

Включает в себя систему комплексов и упражнений популярных спортивных танцев: Disco, Hip-Hop, House, Locking, Waacking, Vogue, Jazz-funk, элементы Break-dance, а также упражнения оздоровительного типа. Все упражнения выполняются под музыку. В ходе тренировки развиваются все мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений. Занятия спортивным танцем увеличивают работоспособность, воспитывают морально-волевые и эстетические качества, помогают раскрыть индивидуальность ребенка. Особенностью программы является ее разносторонне воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека и эмоциональность, которая достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям детей младшего и среднего школьного возраста.

Целью данной программы является формирование у детей посредством освоения новой двигательной деятельности, основ здорового образа жизни и развитие их творческой самостоятельности.

Задачи программы

Воспитательные:

- сформировать навыки здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать стремлению к лидерству, инициативе, взаимопомощи и трудолюбию;
- сформировать умение взаимодействовать с другими членами группы;
- способствовать эмоциональному развитию, раскрепощённости и творчеству

Развивающие:

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

Обучающие:

- сформировать знания об особенностях и видах спортивного танца, о двигательных возможностях человека и назначении отдельных упражнений;
- сформировать музыкальные знания, связанные с двигательным выражением музыки;
- сформировать навыки двигательной выразительности и пластичности;
- научить правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- научить основам различных танцевальных стилей входящих в программу.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

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

Метапредметные:

- Умение запоминать информацию и преобразовывать ее в действие (движение), понимание и умение совершения действий в строго определенный момент времени, работа с образами и их двигательное воплощение, умение принимать решение и исполнять его действием, ситуативное мышление.
- Взаимодействие и ориентация на партнера, группу, команду в групповых танцах, упражнениях и играх. 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:

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.

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

- Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, основы музыкальной грамоты.
- История возникновения танца (Disco, Hip-Hop, House, Locking, Waacking, Vogue, Jazz-funk, элементы Break-dance).
- Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений под музыку в стилях, (Disco, Hip-Hop, House, Locking, Waacking, Vogue, Jazz-funk, Break-dance).
- Танцевальные композиции.
- Стретчинг. Упражнения по профилактике плоскостопия. Упражнения на гибкость.
- Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости.
- Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Материально-техническое обеспечение обучения: танцевальный зал с зеркалами; гимнастические коврики; музыкальный центр с пультом; компьютер с колонками; мультимедийный проектор; видеокамера; 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)
- 3 год -216 часов (3 раза в неделю по 2 академических часа)

Срок обучения: 3 года

Объем программы: 576 ч.

Направленность: Художественная