



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы хореографии для начинающих клуба «Ритм»» реализуется на платной основе и ориентирована на начинающих изучение спортивного бального танца в клубе «Ритм», желающих совершенствовать собственные физические возможности и освоить дополнительные танцевальные элементы.

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Направленность:** художественная

### **Актуальность:**

По причине высокой конкуренции в сфере спортивного бального танца в области детского дошкольного и раннего школьного танцевания, начинающие изучение бального танца нуждаются в совершенствовании двигательных навыков, и должны обладать расширенным арсеналом танцевальных умений. Кроме этого, программа позволяет ребенку первично познать личные физические возможности и оценить правильность выбора занятия спортивным танцем.

В погоне за достижением лучших результатов и нерациональным подходом к совершенствованию детских физических возможностей, все чаще обучающиеся получают травмы и профессиональные деформации на ранних этапах обучения. Данная программа уже на начальном этапе позволяет сформировать у обучающегося представление о грамотном подходе к тренировкам, ориентировать на здоровый и безопасный образ жизни.

### **Отличительные особенности:**

- содержание материала программы способствует гармоничному физическому и творческому развитию начинающего танцора, а так же приобщению к безопасному и здоровому образу жизни.

- программа ориентирована на особое внимание к развитию индивидуальных личностных и физических особенностей каждого ребенка;

- программа дает возможность познакомить начинающих спортсменов с культурой и спецификой физической подготовки в спортивном бальном танце и мотивировать на углубление изучения танцевального спорта..

### **Цель:**

Формирование основ здорового образа жизни и безопасного тренировочного процесса начинающего танцора.

**Уровень освоения программы:** общекультурный

**Адресат программы:** Данная программа адресована учащимся любого пола от 6-9 лет, начинающих изучение спортивного бального танца в клубе «Ритм»

### **Задачи:**

*обучающие*

- изучить технику базовых упражнений общей и специальной физической подготовки;
- изучить специфичные элементы хореографии, способствующих тренировке координации, музыкальности, легкости и свободы движения.

*развивающие*

- укрепить различные группы мышц, разработать подвижность суставов, развить эластичность стопы и гибкость тела;
- развить функциональные возможности организма и музыкально-эстетическую культуру исполнения,

#### *Воспитательные*

- помочь ребенку выработать творческий подход к учебно-тренировочному процессу
- воспитание трудолюбия, дисциплины;
- научить самостоятельной и коллективной работе над своим телом и рациональному подходу к тренировке, привычку к ведению безопасного и здорового образа жизни.
- воспитать художественный вкус.

### **Условия реализации программы:**

#### ***Условия набора и формирования групп:***

Группа формируется из начинающих изучение спортивного бального танца в клубе «Ритм».

Возможен дополнительный набор в течение учебного года при условии перехода из другого танцевально-спортивного клуба или желании обучающихся.

#### ***Особенности организации образовательного процесса:***

Обучение по программе предполагает применение современных образовательных технологий: здоровьесберегающей технологии и игровой технологии.

В процессе обучения с помощью поэтапного освоения учебного материала, познания возможностей своего тела и установлением прямой связи между уровнем физического воспитания и успехом освоения основной дисциплины, у обучающихся формируется внешняя и внутренняя мотивация, способствующая физическому и нравственному развитию и оздоровлению. Обучение по единому плану под руководством педагога способствует гармоничному и безопасному освоению материала всеми учащимися и приобретению необходимых для совершенствования танцевальных навыков.

#### ***Возраст учащихся:***

Данная программа предназначена для учащихся 6-9 лет.

***Срок и объем освоения:*** программа рассчитана на 1 год, 64 часа в 1 год

***Режим занятий:*** занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу

#### ***Формы организации детей на занятии:***

##### ***Формы занятия:***

- практические занятия;
- самостоятельная работа, в том числе домашнее задание;
- игровые упражнения;
- беседы,
- открытые занятия для родителей;
- итоговые занятия;

*Групповые*- урок проходит в форме группового занятия, на котором обучающиеся выполняют заданные упражнения, комбинации, иные задания под аккомпанемент аудио-видео технических средств или инструкции педагога.

**Кадровое обеспечение:** для реализации программы используется следующий кадровый состав:

- педагоги дополнительного образования, обладающие дополнительным или специальным образованием в области хореографического и танцевального искусства, опытом исполнительской деятельности в хореографическом коллективе, обладающие базовыми знаниями фигур и техники исполнения Европейской и Латиноамериканской программ танцев, правил и положений Федерации танцевального спорта.

**Материально-техническое обеспечение:**

Учебные занятия проводятся в помещении, оснащенном танцевальным покрытием (паркет, линолиум, ламинат и пр.), зеркалами, аудио и видео оборудованием, малое спортивное оборудование (резины, скакалки, коврики для гимнастики, утяжелители).

**Планируемые результаты:**

***Предметные результаты:***

*Предметное содержание*

- изучили технику базовых упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Изучили специфичные элементы хореографии, способствующих тренировке координации, музыкальности, легкости и свободы движения.
- укрепили различные группы мышц, разработать подвижность суставов, развить эластичность стопы и гибкость тела;
- развили функциональные возможности организма и музыкально-эстетическую культуру исполнения,

***Метапредметные результаты:***

- Сформировали творческий подход к учебно-тренировочному процессу;
- Сформировали коммуникативные компетентности (планирование сотрудничества в дуэте, группе; инициативное сотрудничество)
- Сформировали регулятивные навыки (самоконтроль, оценка, умение соотносить свои действия с планируемым результатом)

***Личностные результаты:***

- Развили устойчивую мотивацию и интерес к ведению здорового, безопасного и физически активного образа жизни;
- сформировали личный смысл в учении и самообразовании

## Учебный план

	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	<b>20</b>	2	18	Педагогическое наблюдение; Опрос
2	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	<b>26</b>	2	24	Педагогическое наблюдение
3	Элементы специальной физической подготовки	<b>14</b>	2	12	Педагогическое наблюдение
4	Открытое занятие для родителей Тема: «Чему я научился за год»	<b>2</b>	-	2	Открытый урок
5	Контрольное занятие	<b>2</b>	-	2	Выполнение контрольных заданий.
	<b>Всего</b>	<b>64 час.</b>	6	58	