

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа 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.

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, начинающим 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.

Учебный план:
Учебный план

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