

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Танец формирует внутреннюю культуру человека. Занятия спортивными танцами органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между партнерами. Выдержка, безупречная вежливость, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемой частью в повседневной жизни.

Создание образовательной программы «Спортивные танцы» позволяет привлечь на занятия детей разного возраста с различными психофизическими возможностями и способностями. Программа предполагает приобретение знаний, умений и навыков, необходимых при постановке танцев. Она носит вариативный характер, и ориентирована на развитие координационных способностей обучаемых, воспитание творческой личности, а также на развитие морально-волевых качеств.

РАСПИСАНИЕ

Сроки реализации программы – 3 года.

Количество часов:

1-й год обучения – 144 часа (4 академических часа в неделю).

2-й год обучения – 144 часа (4 академических часа в неделю).

3-й год обучения – 144 часа (4 академических часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие
2. Основы хореографии
3. Физическая подготовка
4. Ритмические упражнения
5. Основы танцевального спорта(поклоны, позиции рук, ног и корпуса, характерные для исполнения каждого изученного танца, простейшие повороты).
6. Спортивные бальные танцы
7. Народно-сценический танец
8. Открытое занятие.
9. Итоговая аттестация учащихся.

144 учебных часа

2 год обучения

1. Вводное занятие
2. Физическая подготовка
3. Классический танец. Постановочная работа
4. Современные танцы. Постановка композиций
5. Спортивные бальные танцы. Постановка композиций.
6. Народно-сценический танец. Постановка композиций
7. Итоговая аттестация учащихся.

144 учебных часа

3 год обучения

1. Физическая подготовка
2. Классический танец
3. Народно-сценический танец. Постановка композиций
4. Современный танец. Постановка композиций
5. Спортивные бальные танцы. Постановка композиций. Индивидуальная работа с партнерами.
6. Итоговая аттестация учащихся.

144 учебных часа

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Создание образовательной среды, способствующей формированию творческой, духовно-нравственной, здоровой личности, посредством занятий спортивными танцами.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Знать:

1. Музыкальные размеры, темп и характер изучаемых танцев.
2. Правильное построение
3. разминочных упражнений, используя основы хореографии и партерную гимнастику.
4. Основы танцевального спорта (поклоны, позиции рук, ног и корпуса, характерные для исполнения каждого изученного танца, простейшие повороты и т.д).
5. Особенности технично грамотного исполнения изученных танцев: Медленного вальса.

Уметь:

1. Выполнять ритмические упражнения, характерные для каждого танца.
2. Выполнять правильно упражнения разминки в необходимой последовательности.
3. Исполнять представление пары в начале и поклоны после завершения танцевальной композиции.
4. Соблюдать правильные позиции рук, ног и корпуса на протяжении всего танца.
5. Ориентироваться на танцевальной площадке.
6. Выполнять основные танцевальные движения для каждого изученного танца.
7. Выполнять простейшие повороты
8. Выполнять упражнения в паре
9. Танцевать технически грамотно основные фигуры танцев Медленный вальс, Джайв, Ча-Ча-Ча

2 год обучения**Знать:**

1. Ритмические упражнения, характерные для каждого танца.
2. Название элементов экзерсиса у станка
3. Способы вращений и их виды
4. Простейшие виды поддержек
5. Особенности технически грамотного исполнения изученных танцев: Медленного вальса, Квикстепа, Ча-Ча-ЧА, Джайва
6. Танцевальные композиции.

Уметь:

1. Выполнять усложненные ритмические упражнения, характерные для каждого танца.
2. Выполнять экзерсис у станка
3. Выполнять элементы классического танца
4. Исполнять элементы эстрадного танца, соло, в группе и под музыку.
5. Держать «точку» при вращении
6. Танцевать технически грамотно основные фигуры танцев Квик степ, Медленный вальс, Ча-Ча-Ча, Джайв в парах и под музыку.

3 год обучения**Знать:**

1. Основы танцевального спорта (поклоны, позиции рук, ног и корпуса, характерные для исполнения каждого изученного танца, различные повороты и т.д)

2. Особенности положения рук и корпуса при исполнении танцев Латиноамериканской программы
3. Особенности положения рук и корпуса при исполнении танцев Европейской программы
4. Названия элементов экзерсиса, правила выполнения упражнений
5. Особенности положения корпуса при исполнении фигур в паре.

Уметь:

1. Исполнять элементы экзерсиса у станка
2. Исполнять основные ритмические упражнения в заданном ритме и с продвижением.
3. Повторить показанную танцевальную вариацию.
4. Выполнять прыжки
5. Выполнять элементы классического и эстрадного танцев соло, в группе и под музыку.
6. Импровизировать на заданную тему и музыку.
7. Танцевать технически грамотно основные фигуры изученных танцев
8. Импровизировать, осуществлять авторские постановки танцев, используя фигуры бальной хореографии, современного и классического танцев.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Особых навыков не требуется. Необходима медицинская справка.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Техническое оснащение занятий (вся материально-техническая база, необходимая для реализации образовательной программы):

- помещение для занятий
- музыкальный центр
- телевизор, экран
- видеомаягнитофон
- мультимедийный проектор
- диапроектор
- ноутбук
- диски с музыкальным материалом
- в зале необходимы зеркала, станки для занятий классикой
- костюмы
- грим
- микрофоны

СТОИМОСТЬ

Программа реализуется на бюджетной основе.