

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

Для учащихся 05 – 18 лет.

Срок реализации 7 лет.

**Целью программы:** является оптимальная реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

### **Задачи программы:**

**Обучающие задачи:** что узнает, чему научится, чем овладеет, освоив программу.

1. обеспечить системность целенаправленного процесса обучения (доведение танцевальных движений до автоматизма).
2. способствовать оптимизации физического развития занимающихся в направлении всестороннего развития, и основанных на них психомоторных качествах.
3. Овладеют двигательными способностями, при регулярных занятиях спортом, обеспечив многолетнее сохранение здоровья.
4. Сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене.
5. Научить самостоятельному использованию способов (форм) физического развития и элементов техники спортивных бальных танцев;

### **Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила).
2. Развитие ритмической координации.
3. Развитие сценического движения и эстетики.
4. Развитие артистизма, эмоциональных качеств.
5. Развить личностные качества, необходимые для систематических занятий спортом.
6. Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание гражданской позиции и патриотизма.
2. Воспитание стойкости интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
3. Воспитание настойчивости и чувства прекрасного.
4. Воспитание культуры поведения и основ этикета.
5. Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

### **Актуальность программы.**

Спортивные бальные танцы затрагивают все сферы жизни – музыкальную, спортивную, творческую и относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности. Выбирая спортивные бальные танцы – как вид деятельности обучающиеся получают превосходную методику воспитания личности и приобщения ее к общечеловеческим ценностям. Современные спортивные танцы включают все аспекты

спортивной тренировки, под этим понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, развития различных физических качеств и связанных с ними способностей. Такой вид спорта, как танцы, постепенно развивает музыкальный слух и чувство ритма занимающихся.

В наше время танец выполняет не только развлекательные функции. Спортивными танцами занимаются огромное количество людей от самых маленьких детей до людей пожилого возраста во всем мире, но в настоящее время бурный рост получает детское и юношеское «танцевание».

Соревнования по спортивным танцам предполагают большие физические нагрузки у спортсменов, что требует хорошей технической и физической подготовки. За последние годы выявлены тенденции, свидетельствующие об ухудшении состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей, подростков и молодежи, что влечет за собой негативные последствия. В частности, снижение уровня физической подготовленности подрастающего поколения отрицательно сказывается на эффективности учебной, профессиональной, военной и других видах деятельности. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей школьного возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и всесторонней подготовки растущего человека к будущей жизнедеятельности. В то же время занятия спортивными бальными танцами имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта школьников, овладения техникой танцев, формирования культуры движений, образования эстетического вкуса, комплексного развития физических качеств.

Все эти направления спортивных бальных танцев соответствуют государственному социальному заказу, а также запросу родителей и детей.

Все выше сказанное подтверждает необходимость и полезность данной программы.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что ее могут осваивать дети разного физического развития. Данная программа охватывает детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (5-18 лет). Занятия танцами способствуют укреплению здоровья, возможность найти друзей и единомышленников, позволяют выразить себя через движения, повышают способность организма к саморегуляции и физическую работоспособность. Занятия танцами улучшают осанку, фигуру, координацию движений, укрепляют сердечно - сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат, регулируют нервную и иммунную системы. Что необходимо для всестороннего развития личности.

При проведении занятий используется две формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Учебный процесс по курсу осуществляется в форме теоретических, практических занятий и самостоятельной работы обучающихся. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой спортивных танцев, терминологией, происходит формирование правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся, повышают свою физическую подготовленность. Самостоятельная работа обучающихся направлена на выполнение индивидуальных заданий тренера.

По окончании определенных разделов и годов обучения, а также обучения в целом обучающиеся предоставляют результаты участия в турнирах и первенствах. На основании полученных результатов обучающимся присваиваются спортивные разряды и танцевальные категории.

Занятия проводятся в двух залах большом и малом. На занятиях используется музыкальный центр, гимнастический инвентарь (для проведения занятий по ОФП и СФП).