

Программа

Танцы для всех «Танец – душа моя»

Автор- составитель: А.Г. Киршина

Пояснительная записка

Данная программа «Танцы для всех «Танец – душа моя» предусматривает изучение основных элементов классического танца, «Румба», «Ча - ча – ча» и вариации в стиле «Хип хоп». На занятиях отрабатываются дыхание, положение корпуса и рук, особенности ритма и темпа. Итоговое занятие предусматривает исполнение танцев в парах.

Танец - один из древнейших видов искусства. С помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. В танце, как в литературе и музыке, раскрывается многогранность традиций народов. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека; гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир личности, формирует уверенность в себе, помогает оценить красоту музыки и движения. В данной программе раскрываются основные виды танцев и их происхождение. Программа.

Объём учебной нагрузки в неделю составляет 1,5 часа.

Срок реализации программы Танцы для всех «Танец – душа моя» - 1 год.

Цель: Раскрытие внутреннего мира человека, создание максимально благоприятных условий для социализации личности. Занятия творчеством позволяют снять напряжение, избавиться от стресса и тревожности, перенаправить эмоции в нужное русло, проработать мысли и чувства, снятие мышечного напряжения. Укрепление психосоматического и физического здоровья.

Задачи:

- Улучшить настроение, общее эмоциональное состояние,
- Снять напряжение и скованность, помочь избавиться от стрессов, депрессии и апатии, поднять жизненный тонус и самооценку.
- Достижения максимальной гармонии психического состояния личности при помощи самовыражения или самопознания.
- Совершенствование знаний участников об основах танца умений и навыков свободного движения в различных ритмах и темпах танца.
- Совершенствование, творческой индивидуальности и свободы в процессе танцевальной деятельности.

Оборудование: Компьютер с колонками, музыкальный центр, диски с аудиозаписями

Ella Fitzgerald «So danse samba», Румба- «LuisMiguel «La media vuelta», MichaelJ Jackson «Loe neer felt so good», Ча-ча-ча – Della Reese «Whateer Lola Wants», Mark Ronson «Uptown Funk», Dua Liipa «Break my heart».

Тематический план

№ занятия	Тема	Содержание	Музыкальный материал	Оборудование
1	Танцы и их разновидности. Классический танец	Разминка. Что такое «Танец», Вводное занятие. Основные этапы занятия. Рассказывает какие есть виды танцев и их происхождение. Объясняет, что помимо самих танцевальных па, танцорам важно развивать свое физическое тело, то есть укреплять мышцы, разрабатывать суставы, хорошо и правильно питаться, развивать выносливость,	Ella Fitzgerald «So danse samba» Румба- «LuisMiguel «La media vuelta»»	Музыкальн ый центр, диск CD , коврик,, танцевальн ый зал
2	Румба Классический танец.	Разминка. Повторение движений в танце «Румба». Постановка корпуса. Основные элементы классического танца, народные танцы, бально-спортивные танцы, балет, модерн и т.д. Отработка движений в медленном темпе. Упражнения на расслабление корпуса, рук, ног	Ella Fitzgerald “So danse samba Румба- «LuisMiguel «La media vuelta»»	Музыкальн ый центр, диск CD , коврик,, танцевальн ый зал
3	Румба	Повторение движений в танце «Румба». Элементы классического танца: плие и батман, танго.	Ella Fitzgerald «So danse samba», Руба- «LuisMiguel «La media vuelta»»	Музыкальн ый центр, диск CD , коврик,, танцевальн ый зал
4	«Ча – ча- ча»	Разминка. Повторение элементов танца «Румба» Основные элементы танца «Ча-ча-ча». Особенности ритма. Шассе, хап-твист. Раскрытия лок-степ.	MichaelJ Jackson «Loe neer felt so good» Ча-ча-ча – Della Reese «Whateer Lola Wants»	Музыкальный центр, диск CD , коврик, танцевальный зал
5	«Ча –ча- ча»	Разминка. Повторение и закрепление движений танцев «Румба» и «Ча-ча-ча». Отработка движений в парах.	MichaelJ Jackson «Loe neer felt so good» Ча-ча-ча – Della Reese «Whateer Lola Wants»	Музыкальн ый центр, диск CD , коврик,, танцевальн ый зал

6	Танцы «Румба», «Ча-ча-ча»	Разминка. Повторение движений. Дыхание. Корпус. Положение рук. Особенности ритма и темпа. Отработка движений в парах танцев «Румба», «Ча-ча-ча».	MichaelJ Jackson «Loe neer felt so good» Ча-ча-ча – Della Reese «Whateer Lola Wants»	Музыкальн ый центр, диск CD , коврик,, танцевальн ый зал
7	Танцы «Румба», «Ча-ча-ча» Вариации в стиле хип-хоп»	Разминка. Повторение движений. Дыхание. Корпус. Положение рук. Особенности ритма и темпа. Отработка движений в парах танцев «Румба», «Ча-ча-ча».	Dua Liipa «Break my heart, Mark Ronson «Uptown Funk»	Музыкальн ый центр, диск CD , коврик,, танцевальн ый зал
8	«Вариации в стиле хип-хоп»	Разминка. Повторение движений. Танцы «Румба», «Ча-ча-ча» Дыхание. Корпус. Положение рук. Особенности ритма и темпа. Отработка движений танцев в парах «Румба», «Ча-ча-ча». Вариации в стиле хип-хоп.	Mark Ronson «Uptown Funk». MichaelJ Jackson «Loe neer felt so good» Ча-ча-ча – Della Reese «Whateer Lola Wants»	Музыкальн ый центр, диск CD , коврик,, танцевальн ый зал
9	Танцы «Румба», «Ча-ча-ча», «Вариации в стиле хип-хоп»	Разминка. Повторение движений. Дыхание. Корпус. Положение рук. Особенности ритма и темпа. Отработка движений танцев в парах «Румба», «Ча-ча-ча», «Вариации в стиле хип-хоп». Выступления в парах. Подведение итога.	Dua Liipa «Break my heart, Mark Ronson «Uptown Funk». MichaelJ Jackson «Loe neer felt so good» Ча-ча-ча – Della Reese «Whateer Lola Wants»	Музыкальн ый центр, диск CD , коврик,, танцевальн ый зал

Литература

Жаки Грин Хаас. - М.: Попурри, 2019.
Алекс Мур.- М.:: АСТ=Астрель, 2004.