

МБОУ «Поведниковская СОШ»

Внеурочная деятельность  
**«Спортивно-бальные  
танцы»**

Тренер: Никушин Сергей Игоревич



Цель моей внеурочной деятельности - пропаганда здорового образа жизни.

Я обозначил следующие её задачи:

- популяризация бальных танцев;
- развитие творческих способностей и физических навыков;
- укрепление здоровья.

Самое ценное, что есть у человека - это жизнь, а самое ценное в жизни - это здоровье. "Здоровье дороже богатства" - утверждают все взрослые.

О здоровье говорят, спорят, здоровья желают. Какой человек не мечтает о крепком здоровье и красивой внешности?

Одним из способов достижения этого являются спортивные бальные танцы, которыми я сам и мои воспитанники занимаемся с огромным удовольствием.

На сегодняшний день в кружке, который я веду, занимается более 10 человек самого разного возраста, от дошкольников и обучающихся начальной школы.

Бальные танцы, наверное, самый трудный вид спорта. Именно вид спорта, несмотря на то, что именуется танцами. Это спорт, требующий немалых затрат сил и энергии.

Бальный танец - это спектакль, в котором задействовано два актёра.

Он рассказывает о чувствах, страсти, взаимоотношениях. Потому всегда актуален и современен.

Танец - это движение, это энергия.



*Программа бальных танцев имеет  
2 направления:*

**I. Европейское:**

- медленный вальс
- фокстрот
- квикстеп
- танго
- венский вальс

*Учебная позиция в танце  
«Медленный вальс»*



## II. Латиноамериканское:

- ча-ча-ча
- самба
- румба
- пасадобль
- джайв

*Тайм степ на месте  
в танце «Ча-ча-ча»*



*Хлопки и пружинка в танце  
«Самба»*



## Детские бальные танцы.

Детские спортивные бальные танцы - это один из самых массовых видов спорта. Большинство детей может заниматься танцами и достигать больших успехов в них, потому что как правило, дети имеют способности к хореографии и танцам.





### *Что дают спортивные бальные танцы детям ?*

Спортивные бальные танцы для детей – это не только один из самых красивых и изящных видов спорта. Спортивные бальные танцы приносят пользу для физического и морального развития ребенка: формируют правильную осанку и красивую походку, развивают чувство ритма, воспитывают ответственность, умение побеждать и преодолевать трудности.

Эти танцы помогают ребенку адаптироваться в коллективе, учат его общаться и заводить друзей, а также приучают к усидчивости и концентрации внимания.



## Мои воспитанники

