

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Отдел образования Кировского района

ГБОУ СОШ №538

РАССМОТРЕНО
МО учителей
начальных классов



Сафронова И.Н.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом



Полукарова Е.А.

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Полукарова Е.А.

Приказ № 91
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Ритмика»

для обучающихся 1 классов

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы – один из наиболее красивых и зрелищных видов хореографического мастерства, сочетающих в себе в равных пропорциях искусство и спорт. Все танцы имеют народные истоки и с момента своего появления исполнялись на балах в помещениях, застеленных паркетом. Спортивные бальные танцы разделяются на две программы: европейскую (медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп) и латиноамериканскую (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). Все бальные танцы исполняются под музыку и в паре. В России бальные танцы существуют уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России, которая в 1998 году была реорганизована в федерацию танцевального спорта России (ФТСР), принятую в коллективные члены Олимпийского комитета России. Таким образом, бальные танцы сменили название на спортивные, в связи с чем, возник вопрос о систематизации и упорядочивания накопленных теоретических знаний и практического опыта в единую систему обучения. Данная программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям бальными танцами, на гармоничное развитие личности, фундаментом которого является правильное развитие физической и психической сферы ребенка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы – формирование у обучающихся навыка исполнения нескольких указанных в программе бальных танцев в паре и под музыку.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- объяснение понятия «динамическая осанка», обучение построению положения и состояния тела, введение понятия «тонус»;
- ознакомление с историей развития бальных танцев;
- обучение технике исполнения основного шага, различию техники основного шага в каждом танце;
- обучение механике исполнения базовых фигур в каждом танце;
- ознакомление с основными музыкальными понятиями: ритм, темп, музыкальный размер, такт, музыкальная фраза;
- ознакомление с основами танцевального этикета.

Развивающие задачи:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие спортивных показателей обучающихся: координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- развитие артистических и эмоциональных качеств у учащихся;
- развитие внимательности, творческого воображения посредством танцевальных импровизаций;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков танцевального и актерского мастерства;

Воспитательные задачи:

- формирование потребности в регулярных занятиях танцами и здоровом образе жизни;
- формировать ценностного отношения к организации своего содержательного досуга;
- воспитание настойчивости в достижении поставленной цели, уверенности в себе;
- формирование потребности в соблюдении этических и нравственных норм поведения;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувствоварищества, доброжелательности, уважительного отношения друг к другу и к старшим;

- воспитание чувства личной ответственности за деятельность коллектива;
- формирование умения работать в команде.

Ожидаемые результаты

- учащиеся будут знать технику безопасности, правилах поведения на занятиях;
- учащиеся будут представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- учащиеся освоят принципы здорового образа жизни, рационального питания и режима дня;
- учащиеся познакомятся с историей развития бальных танцев;
- научатся исполнять под музыку основные движения спортивных бальных танцев и связывать их в простые композиции;
- будут владеть правильной постановкой корпуса во время исполнения танцевальных движений;
- научатся координировать свои движения;
- смогут анализировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- начнут проявлять положительные качества личности: дружелюбие, коммуникабельность, терпимость по отношению к окружающим, дисциплинированность, трудолюбие, уважать труд других сверстников;
- знать и применять правила общения в паре и в коллективе, а также межличностного общения в условиях спортивного соревнования и конкуренции.

Учебный план (1 год обучения)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Диагностика исходных данных учащихся	6		6	
3	Общая физическая подготовка	5		5	
4	Специальная физическая подготовка	5		5	
5	Массовые танцы	6	2	4	
	Модный рок	3	1	2	
	Берлинская полька	3	1	2	
6	Европейская программа	9	2	7	
	Медленный вальс	9	2	7	
7	Латиноамериканская программа	33	6	27	
	Ча-ча-ча	13	3	10	
	Самба	20	3	17	
8	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	66	11	55	

Учебный план (2 год обучения)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Формы
---	------------------------	--------------	-------

		Всего	Теория	Практика	контроля
1	Вводное занятие	1	1		
2	Общая физическая подготовка	5	1	4	
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	
4	Европейская программа	32	7	25	
	Медленный вальс	19	4	15	
	Квикстеп	13	3	10	
5	Латиноамериканская программа	22	5	17	
	Ча-ча-ча	7	2	5	
	Самба	7	2	5	
	Джайв	8	2	6	
6	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	66	15	51	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	21.05.2024	36	66	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2024	21.05.2025	36	66	2 раза в неделю по 1 часу

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: ознакомление с техникой безопасности. Знакомство детей с кабинетом. Обзор программы.

Практика: игровой тренинг «Давайте познакомимся»

2. Диагностика исходных данных учащихся

Теория: музыкально-ритмические навыки, психологические показатели. Творческий потенциал и фактор мотивации. Постановка корпуса. Поклон-приветствие. Позиция ног.

Практика: диагностика способностей обучающихся:

- физических (состояния мышц ног, спины, пресса, гибкости выворотности, - шаг, бег, захлест голени, галоп);
- музыкально-ритмических (чувство ритма, музыкальный слух – хлопки под музыку, определение характера мелодии и т.д.);
- психологические показатели (мышление, воображение, общение с педагогом и другими детьми в коллективе);
- творческого потенциала и фактора мотивации (передача настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер в игровой форме).

3. История возникновения бальных танцев

Теория: основные моменты истории возникновения бальных танцев. Где и когда возникали различные танцы. Основные моменты в истории бальных танцев.

4. Общая физическая подготовка

Теория: основные средства ОФП на раннем этапе обучения: строевые, общеразвивающие, игровые элементы танцев.

Практика: упражнения на гибкость и силу: пассивно-маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, наклоны, круговые вращения); мышцы туловища (наклоны,

круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибание, разгибание, отведение, приведение, растягивание, расслабление, махи, круговые движения коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стоп; складка (стоя, сидя), шпагаты; упражнения на развитие быстроты: скакалка, упражнения с увеличением амплитуды движения; упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости; упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: основные средства СФП на раннем этапе обучения.

Практика: виды шагов на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад, скрестный, в полуприседе на носках, перекаточный, в противоходе, галоп; упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге, переход с одной ноги на другую с носка на носок, равновесия; волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая; вращения: переступанием, вольтовые, поворот на трех шагах, на одной ноге, на двух без шага, пивот. Подводящие упражнения к медленному вальсу, квикстепу. Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайв.

6. Массовые танцы: диско, полька

Практика: танцы «модный рок», «берлинская полька». Исполнение в парах и по одному.

7. Хореографическая подготовка

Теория: теоретические знания, направленные на осанку, классические позиции рук, ног, головы. Движения руками, ногами.

Практика: позиции рук, позиции ног, демиплие (1, 2, 3 поз.), гранд плие (1, 2, 3 поз.), батман тандю (1, 2, 3 поз.), батман релеве, гранд батман жэтэ (1, 2, 3 поз.).

8. Основы европейской программы бальных танцев. Техника медленного вальса

Теория: стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Медленный вальс.

Практика: «качели»; «маленький квадрат»; «большой квадрат»; правый поворот, перемена, левый поворот.

9. Техника квикстепа

Теория: основные характеристики танца Квикстеп

Практика: четвертной поворот, шассе, лок - степ, лок - степ назад, типль – шассе.

10. Основы латиноамериканской программы бальных танцев. Техника ча-ча-ча

Теория: стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Ча-ча-ча.

Практика: основные позиции ног, рук. ча-ча-ча шассе; основное движение (в сторону, вперед, назад), тайм-степ, чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк), соло-поворот, рука-к-руке, веер, алемана.

11. Техника самбы

Теория: краткая характеристика танца самба.

Практика: основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте; бото-фого; вольта с продвижением вправо и влево; различные типы самба – ходов; корта-джака.

12. Техника джайва

Теория: краткая характеристика танца джайв;

Практика: джайв шассе, рок, поворот под рукой, американский спин, стоп энд гоу.

13. Репетиционная деятельность. Концертная деятельность

Практика: просмотр видео и фото материала: номера детских коллективов и фотоотчет с уроков для обобщения материала, закрепления успехов и работы над ошибками. Репетиции номеров.

Список литературы

1. Смолевский В. М., Аркаев Л. Я. «Спортивная гимнастика», Москва: АНИТА ПРЕСС, 2006;
2. Говард Гай «Техника европейских танцев», Москва: АРТИС, 2003;
3. ЛэрдУолтер «Техника латиноамериканских танцев», Москва: АРТИС, 2003;
4. ISTD «Венский вальс. Техника исполнения рекомендованная Британским советом по танцам», Лондон, 2001;
5. Пин Ю.С. «Вариации европейских и латиноамериканских танцев», Санкт-Петербург, 2012;
6. Туганкова О. В. «Бальный танец и спорт. Кумиры Ленинграда. Чемпионы Санкт-Петербурга», Санкт-Петербург: Нива, 2015;
7. ISTD «The ballroom technique», Лондон, 1994