

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

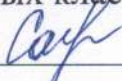
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**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 2-4 классов

**Санкт-Петербург 2023**

## 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, чувства товарищества, 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;
- научиться 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	2		2	
3	Общая физическая подготовка	2		2	
4	Специальная физическая подготовка	5		5	
5	Массовые танцы	2		2	
	Модный рок	3		1	
	Берлинская полька	3		1	
6	Европейская программа	7	1	6	
	Медленный вальс	7	1	6	
7	Латиноамериканская программа	14	2	12	
	Ча-ча-ча	7	1	6	

	Самба	7	1	6	
8	Итоговое занятие	1		1	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	

### 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	34	1 раз в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2024	21.05.2025	36	34	1 раз 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, деми плие (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, тиль - 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 (ню-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. Лэрд Уолтер «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