

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8  
с углублённым изучением математики  
г. Старая Русса Новгородской области

РАССМОТРЕНО

Педагогический советом  
МАОУСОШ №8  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО



Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Ритмика и бальные танцы»  
(5 Б класс)

2024 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Программы «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» Автор Е.И. Мошкова.

Нормативную правовую основу настоящей примерной программы по учебному предмету «Ритмика и бальные танцы» составляют следующие документы:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);
- ✓ приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577);

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр.РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: бального, современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными

эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Ритмика и бальные танцы» включены упражнения и движения классического, народного и бального танца, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Программа «Ритмика и бальные танцы» предназначена для обучающихся средней школы и рассчитана на 4 года обучения (5-8 классов) в режиме учебных занятий.

Уроки ритмики являются фундаментом обучения для всего комплекса хореографических дисциплин.

В процессе общеучебных занятий и статичного положения у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Занятия ритмикой – хореографией решает задачу двигательного режима школьников и способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

**Цель:** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей создание условий для эстетического, духовного и физического развития обучающихся.

**Задачи:**

1. организация двигательного режима школьников, обеспечивающего активный отдых и удовлетворяющего естественную потребность в движении;
2. обучение основам хореографического искусства.
3. развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, координации, гибкости);
4. развитие коммуникативных качеств обучающихся;
5. воспитание у школьников эстетического, эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

В программу введены элементы детского игрового стейчинга и непосредственно элементы классической и современной хореографии. Искусство танца близко детям и любимо ими, и обычно дети, поступившие в различные творческие мастерские по хореографии в школах, систематически посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляя настойчивость и усердие в приобретении танцевальных навыков и знаний. К каждому занятию предъявляются определенные требования, как с точки зрения его художественной ценности, так и в отношении сохранения здоровья детей, обучающихся хореографическому искусству. Это, прежде всего, касается величины физической нагрузки, ее соразмерности с возрастными показателями ребенка. Дети нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения тела для детей крайне утомительно. В то же время движения детей недостаточно координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Занятия должны проходить с учетом следующих требований:

1. Первая часть урока включает в себя простые порядковые и ритмичные упражнения, приучающие детей внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движение, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки. Это вводная часть урока.
2. Второй этап – подготовительные упражнения. Эти упражнения даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала и у станка. Эти упражнения трудны для школьников из-за

требований, сохранить точную форму движения. Ребенок обучается: как правильно выдвигать ногу при исполнении танцевальных движений, как нужно держать спину при выдвигании ноги, при приседании, как нужно держать руку и т.д. Дети знакомятся с позициями рук, ног, привыкают сгибать колени и вытягивать их, учатся делать прыжки и мягко приземляться.

3. Последняя часть урока отводится этюдам, танцам, играм. Каждый ритмический этюд имеет в своей основе какое-нибудь учебное задание – музыкальное, гимнастическое или организующее. Часть этюдов, игр строится с введением танцевальных движений.

### **Специфика построения урока ритмики – хореографии:**

1. Общеукрепляющие упражнения – 5 мин;
2. Тренаж на середине зала – 10 мин;
3. Allegro – 5 мин;
4. Повторение пройденного материала – 5 мин;
5. Разучивание нового материала – 10-15 мин;
6. Игротанцы. Игровой стрейчинг. – 5 мин.

Повторение и разучивание нового материала проходит на середине зала, в кроссе, по диагонали или по кругу в зависимости от танцевальных движений.

Игротанцы или игровой стрейчинг включается в каждый урок.

**КИНЕЗОТЕРАПИЯ** (в переводе с греческого кинезис) означает движение, т.е. лечение различными видами движений, в том числе и хореографией. Распространенной патологией у детей является нарушение осанки, поэтому применение метода кинезотерапии при этой патологии особенно важно. Осанка у детей может изменяться в процессе целенаправленного развития недоразвитых или ослабленных мышц. Коррекция нарушенной осанки методом хореографии основана на таких упражнениях, при выполнении которых на группах мышц с нарушенной функцией (сниженным тонусом, вялой, ослабленной) подается дополнительная физическая нагрузка. Формирование осанки начинается с исправления положения тела, исходя из естественных возможностей человека.

Кинезотерапия хореографией эффективна, экономична, а так же лояльна по отношению к ребенку в сравнении с другими методами лечения. Можно лечить искривление позвоночника на больничной койке, а можно в танце, когда ребенок и не догадывается, что при занятии любимым делом он проходит курс восстановительного лечения.

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ** является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ** и музыка благодаря большой популяризации средствами массовой информации и всеобщей доступности, пользуются

наибольшим интересом у подрастающего поколения, поэтому уроки ритмики – хореографии в школе, базирующиеся на использовании современной музыки и хореографии, являются не только воспитывающим и обучающим звеном общей программы, но и приобретают значение одного из решающих факторов в формировании массовой культуры школьников.

**БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ** являются неотъемлемой частью современной хореографии, поэтому включены в программу «ритмика – хореография».

Прохождение программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность уроков, целенаправленность учебного процесса. Без соблюдения этих условий уроки ритмики-хореографии теряют смысл в дальнейшем достижении результатов.

Программа рассчитана на 4 года обучения и намечает тот максимальный объем материала, который может быть использован педагогом с учетом в каждом конкретном случае состава класса, физических возможностей обучающихся.

***Основными задачами обучения являются:***

- 1. Постановка корпуса, ног, рук,*
- 2. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.*
- 3. Изучение элементарных танцевальных движений и соединение их в комбинации;*
- 4. Умение исполнять танцы построенные на приставных шагах (Блюз, Меренга, Вару-вару, Давай станцуем)*

Общеукрепляющие упражнения. Элементарные движения современного танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям. Исполнение танцевальных комбинаций из прорученных элементарных движений современного танца.

Элементарные движения современного танца на середине зала: «восьмерка», «змейка», поворот на шагах, разучивание основной комбинации танца «Блюз».

Разучивание тренажа по современной хореографии: preparation; releves; demis, grands plies; упражнения для развития подвижности позвоночника roll down, roll up, flat back; battements tendus; battements tendus jetes; adagio - battements releves lents. Элементарные движения современной хореографии: двойной приставной шаг с kick, «шассе».

Танец «Блюз» в парах. «Шассе» в сторону с правой, левой ноги. Разучивание латиноамериканского танца «Меренга» по квадрату. Изучение танцев, основой которых являются приставные шаги.

**Поурочное планирование  
( 5 класс)**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата
1	Знакомство с дисциплиной ритмика-хореография. История хореографии.	1	
2	Поклон. Постановка корпуса. Позиции ног, рук в современной хореографии. Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг.	1	
3	Разучивание разминки «Джазовая дорожка»	1	
4	Разминка «Джазовая дорожка»	1	
5	Двойной приставной шаг с хлопком. Комбинация прыжков.	1	
6	Приставной шаг вперед, назад. «Квадрат».	1	
7	Приставной шаг вперед, назад. «Квадрат», исполнение	1	
8	Танцевальные комбинации из приставных шагов.	1	
9	Контрольный урок «Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации»	1	
10	«Восьмерка» с правой, левой ноги.	1	
11	«Змейка» на 2 такта с правой, левой ноги.	1	
12	Точки плана класса. «Змейка» на 2 такта с поворотом по точкам плана класса.	1	
13	История танца «Блюз». Основная комбинация из танца «Блюз».	1	
14	Основная комбинация из танца «Блюз» с поворотом.	1	
15	Основная комбинация из танца «Блюз» по кругу.	1	
16	Контрольный урок «Элементарные движения. Основная комбинация танца «Блюз»	1	
17	Preparation. Roll down, roll up.	1	
18	Комбинация demis plies, grands plies. Releves.	1	
19	Комбинация demis plies, grands plies. Releves.Исполнение	1	
20	Комбинация battements tendus.	1	
21	Комбинация battements tendus jetes.	1	
22	Упражнения для развития подвижности позвоночника (flat back – плоская спина).	1	
23	Adagio. Battements releves lents.	1	+++
24	Kick с правой, левой ноги. Двойной приставной шаг с kick.	1	
25	Повторение и закрепление тренажа по современной хореографии	1	
26	Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии»	1	
27	«Шассе» в сторону с правой, левой ноги.	1	
28	Комбинация «шассе» с поворотом.	1	
30	Латиноамериканский танец «Меренга».	1	
31	Изучение танцев, основой которых являются приставные шаги.	1	
32	Репетиционно-постановочная работа	1	
33	Репетиционно-постановочная работа	1	
34	Контрольный урок «Танцевальный репертуар 1 года обучения» - практика;	1	

<b>Итого часов в год</b>	<b>34 ч</b>	
--------------------------	-------------	--

***Знания, умения, навыки в конце обучения:***

1. *Знать постановку корпуса, позиции рук, ног;*
2. *Уметь согласовывать движения с музыкой;*
3. *Уметь исполнять элементарные движения и соединять их в комбинации;*
4. *Знать и уметь исполнять основные упражнения тренажа по современной хореографии;*
5. *Уметь исполнять танцы, построенные на приставных шагах.*

**Второй год обучения.**

**( 6 класс )**

34 часа, 1 час в неделю

***Основными задачами второго года обучения являются:***

1. *Научить исполнять разминку и элементарные движения по точкам плана класса;*
2. *Развитие более сложной координации и ускорение темпа выполнение всех элементов урока;*
3. *Изучить особенности выполнения движений и комбинаций в кроссе;*
4. *Изучить тренаж второго года обучения;*
5. *Научить танцевать венский и фигурный вальс.*

Знакомство учащихся с точками плана класса. Разучивание разминки по точкам плана класса. Комбинации прыжков по точкам плана класса. Закрепление тренажа по современной хореографии. Кросс: танцевальный шаг, шаг - rasse, шаг накрест по точкам плана класса, шаги по точкам плана класса, поворот на шагах по точкам плана класса. Комбинации из проученных элементов в кроссе.

Разучивание тренажа по современной хореографии второго года обучения.

История возникновения «Вальса». Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Поворот вальса вправо, влево на середине зала. Поворот вальса вправо, влево по квадрату. Поворот вальса в паре по кругу. «Венский вальс».

Балансе, комбинация балансе с поворотом вальса в сторону, комбинация балансе с поворотом вальса вперед на середине зала. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу. Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре. Променад, поворот под рукой. «Фигурный вальс».

**Тематический план на второй год обучения  
( 6 класс )**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Точки плана класса. «Джазовая дорожка» по точкам плана класса.	2	
2.	Кросс. Танцевальный шаг.	1	
3.	Кросс. Шаг, passé.	1	
4.	Кросс. Шаг накрест по точкам плана класса.	1	
5.	Кросс. Комбинация из проученных движений.	1	
6.	Кросс. Шаги по точкам плана класса.	1	
7.	Кросс. Поворот на шагах по точкам плана класса.	1	
		<b>8</b>	
1	Контрольный урок «Танцевальные движения и комбинации в кроссе».	1	
2	Roll down, roll up.	1	
3	Комбинация demis, grands plies.	1	
4	Комбинация battements tendus с catch step.	1	
5	Комбинация battements tendus jetés. Упражнения для развития подвижности позвоночника flat back.	1	
6	Adagio. Battements releves lents.	1	
7	Триплет с kick.	1	
8	Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии»	1	
		<b>8</b>	
1	История возникновения «Вальса». Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ .	1	

	Поворот вальса вправо, влево на середине зала		
2	Поворот вальса вправо по квадрату.	1	
3	Поворот вальса влево по квадрату.	1	
4	Поворот вальса в паре по квадрату.	2	
5	Поворот вальса в паре по кругу.	2	
6	«Венский вальс».	2	
7	Контрольный урок «Венский вальс»	1	
		<b>10</b>	
1	Балансе. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону на середине зала.	1	
2	Комбинация балансе с поворотом вальса вперед на середине зала.	1	
3	Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу	1	
4	Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре.	1	
5	Променад, поворот под рукой.	1	
6	«Фигурный вальс».	5	
7	Контрольный урок «Фигурный вальс» - практика,	1	
		<b>9</b>	
	Народный танец. История возникновения	1	
	Народный танец. Основные движения	2	
	Дробь	2	
	Народный танец. Репетиционно-постановочная работа	6	
	Участие в массовых концертах, фестивалях и конкурсах		

***Знания, умения, навыки по второму году обучения:***

1. Уметь исполнять разминку по точкам плана класса;
2. Знать и уметь исполнять тренаж по современной хореографии второго года обучения;
3. Уметь исполнять танцевальные движения и танцевальные комбинации в кроссе;
4. Уметь исполнять сложные танцевальные движения и комбинации в быстром темпе.
5. Уметь исполнять «Венский вальс», «Фигурный вальс».

**Третий год обучения.  
( 7 класс )**

***Основными задачами третьего года обучения являются:***

1. Разучивание разминки с более сложными элементами по точкам плана класса.
2. Разучивание тренажа третьего года обучения.

3. Разучивание «Вальса – бостона», «Танго».
4. Исполнение движений в более быстром темпе.
5. Разучивание комбинаций в стиле RNB

Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса. Разучивание тренажа по современной хореографии третьего года обучения.

«Вальс – бостон». Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Раскрытие. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. «Вальс - бостон» по кругу в паре.

RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB.

«Танго». Основной шаг. Поступательный боковой шаг. Корте. Правый поворот. Левый поворот с выходом в положение променада. Закрытый променада. Танцевальная композиция.

### *Тематический план на третий год обучения ( 7 класс )*

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса	2	
2.	Roll down, roll up. Комбинация demis, grands plies	2	
3.	Комбинация battements tendus с prans.	2	
4.	Комбинация battements tendus jetes.	2	
5.	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	2	
6.	Положение ноги на sou – de – pied. Комбинация battements fondues.	2	
7.	Battements releves lents, разбитый крест.	2	
8	Комбинация grands battements	2	
		<b>16</b>	
1	Урок«Тренаж по современной хореографии»	2	
2	Вальс - бостон. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги.	2	
3	Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги	2	
4	Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Раскрытие.	2	
5	Вальс - бостон. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу.	2	
6	Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу.	2	

7	«Вальс - бостон» по кругу в паре.	2	
8	Контрольный урок «Вальс бостон»	2	
		<b>16</b>	
1	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB.	8	
2	Контрольный урок «RNB – dance»	1	
		<b>9</b>	
1	Танго. Основной шаг.	1	
2	Танго. Поступательный боковой шаг.	1	
3	Танго. КORTE.	1	
4	Танго. Правый поворот.	1	
5	Танго. Левый поворот с выходом в положение променада.	1	
6	Танго. Закрытый променад.	1	
7	Танго. Танцевальная композиция.	2	
8	Контрольный урок «Танго», «Вальс-бостон», RNB - практика	1	
		<b>9</b>	
	<b>Итого часов в год</b>	<b>34</b>	

***Знания, умения, навыки по третьему году обучения:***

1. *Знать и уметь исполнять тренаж третьего года обучения.*
2. *Уметь исполнять разминку в более быстром темпе и сложными элементами по точкам плана класса.*
3. *Уметь исполнять танцевальные комбинации в стиле R.N.B - dance.*
4. *Уметь исполнять «Вальс – бостон», «Танго».*

**Четвертый год обучения.**

**( 8 класс )**

**68 часов, 2 часа в неделю**

***Основными задачами четвертого года обучения являются:***

1. *Знать построение тренажа по современной хореографии и уметь исполнять его.*
2. *Уметь исполнять латиноамериканские танцы «Ча-ча-ча», «Самбу», «Мамбу», «Кубинскую румбу».*
3. *Закрепить полученные знания за четыре года обучения.*

Разучивание тренажа по современной хореографии четвертого года обучения: roll down, roll up; demis, grands plies; battements tendus; комбинация battements tendus jetes – tombes;

упражнение для развития подвижности позвоночника; ronds de jambes par terres; комбинация battements fondues; adagio - battements developpes; комбинация grands battements.

«Ча – ча – ча». Основной ход. Раскрытие. Поворот. Раскрытие назад. Веер. Тайм степ. Комбинация из проченных движений в паре

«Самба». Основной ход крестом. Самбоход в продвижении. Поворот в паре. Комбинация из проченных движений.

«Мамба». Основной ход. Поворот в паре. Шаги в сторону. Танцевальная комбинация.

«Кубинская румба». Основной ход. Раскрытие. Поворот. Раскрытие назад. Веер. Повторение танцевального репертуара за все года обучения.