

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 98  
с углубленным изучением английского языка  
Калининского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы №98  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 6 от 25.05.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

\_\_\_\_\_

И.В.Фетисова

Приказ № 312 от 26.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Ритмическая гимнастика и основы балльной хореографии»**

Срок реализации программы – 1 год.  
Возраст детей, на которых рассчитана программа  
7-12 лет.

**Разработчик**  
Александров Антон Валентинович  
педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка**

Обучение детей по программе «Ритмическая гимнастика и основы бальной хореографии», предполагающее изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

Образовательная программа «Ритмическая гимнастика и основы бальной хореографии» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа позволяет не только развить физические данные детей, музыкальный слух, координацию движений, привить им любовь к хореографическому искусству, но и легко воспринимать и быстро усваивать танцевальный материал, соответственно возрасту и индивидуальным способностям.

**Актуальность** программы состоит в сочетании развития мышечной силы корпуса и ног, пластики рук, грации и выразительности с умением слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения в полной мере реализуется в хореографическом искусстве. Спортивные бальные танцы — один из самых красивых видов спорта. Здесь переплетаются и владение своим телом, и подчинение его движений определенному ритму, музыке, и взаимодействие партнеров в единых танцевальных действиях. При этом важно выражение характера отдельного танца, его смысла, отношение к красоте линий, гармонии движений. Занятия спортивными бальными танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета, развивают творческие способности, целеустремленность, волю к победе, дают представление об актерском мастерстве танцора.

**Отличительные особенности программы от уже существующих** выражается в комплексности подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу бальных танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

#### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.

#### **Обучающие задачи:**

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца;
- обучение основам музыкальной грамотности

#### **Развивающие задачи:**

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;

- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений

**Воспитательные задачи:**

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость.

**Условия реализации:** образовательная программа «Ритмическая гимнастика и основы бальной хореографии» рассчитана на 1 года обучения и **адресована** учащимся 7-12 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие- отсутствие медицинских противопоказаний.

В 1 год обучения занятия проходят 2 раза в неделю 1 час, 62 часа в год.

**Формы организации деятельности:** групповые, индивидуально-групповые.

**Формы организации занятий:**

- беседа;
- практические занятия;
- тестирование;
- открытые уроки;
- теоретические занятия

**Планируемые результаты.**

**По окончании обучения учащиеся будут знать:**

- историю возникновения и развития бальных танцев;
- виды шагов;
- виды прыжков;
- основные элементы танца;
- позиции рук и ног;
- многожанровость и разнообразность танцевального искусства;
- многообразие выразительных возможностей танца;
- правила по технике безопасности;
- правила личной гигиены

**уметь:**

- контролировать своё тело через движения;
- определять начало и конец в движении и мелодии;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- осознавать средства музыкальной выразительности;
- выполнять основные элементы танца;
- в совершенстве выполнять технику шага;
- соблюдать правила техники безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены

**Способы проверки:**

- начальная диагностика (выявление уровня знаний, умений, навыков, который имеют дети);

- промежуточная диагностика (выявление степени усвоения знаний, умений, навыков за 1 полугодие);
- итоговая аттестация (отчетный концерт по итогам года)

**Формы подведения итогов:**

- выступление детей на открытых мероприятиях;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- опрос;
- зачет;
- итоговое тестирование

В ходе реализации программы предполагаются следующие виды контроля:

**входной, текущий, итоговый.**

- 1) открытые занятия для родителей;
- 2) выступления на тематических праздниках;
- 3) организация и проведение конкурсов;
- 4) участие пар в конкурсных программах разного уровня;
- 5) отчетный конкурс по итогам года

**Календарно –тематический план**

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		всего	Из них		
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2		2	Опрос
2	Танец «Медленный вальс»	14	4	10	Опрос
3	Танец «Самба»	14	4	10	Зачет
4	Основы танца «Квикстеп»	14	4	10	Зачет
5	Танец «Ча-ча-ча»	14	4	12	Зачет
6	Итоговое тестирование	2	1	1	Зачет
7	Итоговое занятие	2	1	1	Конкурсный
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	
		<b>64</b>	<b>64</b>		

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

**Теория.** История возникновения и развития спортивных бальных танцев. Виды спортивных бальных танцев. Многожанровость и разнообразие танцевального искусства.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

## **2. Танец «Медленный вальс»**

**Теория.** История возникновения танца «Медленный вальс». Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца. Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце.

**Практика.** Изучение основ танца:

- позиции рук и ног;
- позиции в паре;
- основные шаги;
- упрощенный правый поворот;
- упрощенный левый поворот;

Постановка танцевальной композиции -постановка упрощенного варианта танца медленный вальс:

- |                          |      |
|--------------------------|------|
| - натуральный поворот    | 2 т. |
| - закрытая перемена с ПН | 1 т. |
| - закрытая перемена с ЛН | 1 т. |
| - обратный поворот       | 2 т. |

## **3. Танец «Самба»**

**Теория.** История возникновения и развития танца «Самба».

Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца. Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце.

**Практика.** Изучение основ танца:

- позиции рук и ног;
- позиции в паре;
- основные движения с правой и с левой ноги;
- виски влево и вправо;
- виски с поворотом дамы под рукой;
- ход в сторону, на месте, ритмическое баунс движение.

Постановка танцевальной композиции -постановка упрощенного варианта танца самба.

Тестирование.

## **4. Основы танца «Квикстеп»**

**Теория.** История возникновения и развития танца квикстеп.

Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца. Ориентирование в пространстве -знакомство с направлениями движений в танце.

**Практика.** Изучение основ танца:

- позиции рук и ног;
- позиции в паре;
- основные шаги;
- работа колен.

Постановка танцевальной композиции - постановка упрощенного варианта танца квикстеп.

## **5. Танец «Ча-ча-ча»**

**Теория.** История возникновения и развития танца «Ча-ча-ча». Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца.

Ориентирование в пространстве - знакомство с направлениями движений в танце.

**Практика.** Изучение основ танца:

- позиции рук и ног;
- позиции в паре;
- ча-ча-ча шассе и альтернативные движения;
- чек из открытой променадной и контрпроменадной позиции;

- повороты под рукой.

Постановка танцевальной композиции - постановка упрощенного варианта танца ча-ча-ча:

- закрытое основное движение 2 т.
- чек (Нью-Йорк) 2 т.
- рука в руке 1 т.
- спот поворот влево, вправо 1 т.
- поворот под рукой вправо 1 т.

## 6. Тестирование

**Теория.** Правила выполнения тестовых заданий по выученным танцам.

**Практика.** Тестирование основных элементов танцев

## 7. Итоговое занятие

**Теория.** Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

**Практика.** Отчетный концерт.

**По окончании обучения учащиеся будут:**

**знать:**

- правила по технике безопасности;
- историю возникновения и развития спортивных бальных танцев;
- позиции рук и ног;
- позиции в паре;
- основные элементы танцев:
  - Медленный вальс
  - Самба
  - Квикстеп
  - Ча-ча-ча

**уметь:**

- контролировать свое тело через движения;
- определять начало и конец в движении и мелодии;
- выполнять различные позиции рук и ног;
- исполнять основные элементы танцев;
- соблюдать правила по технике безопасности.

## 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	15 сентября	25 мая	32	64	2 раза в неделю по 1 часу



## Методическое обеспечение

### Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Раздел или тема занятий	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Используемое оборудование	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, практическое	<b>Методы:</b> словесный <b>Приемы:</b> объяснение, демонстрация	специальная литература, CD диски, видео	<u>проектор,</u> <u>компьютер</u>	Опрос
2	Основы танца «Медленный вальс»	Теоретическое, практическое	<b>Методы:</b> словесный <b>Приемы:</b> объяснение, демонстрация	специальная литература, CD диски, видео	<u>проектор,</u> <u>компьютер</u>	Опрос
3	Основы танца «Самба»	Практическое, теоретическое	<b>Методы:</b> словесный, наглядный практический <b>Приемы:</b> объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	специальная литература, CD диски, видео	<u>проектор,</u> <u>компьютер</u>	Зачет
4	Основы танца «Квикстеп»	Практическое, теоретическое	<b>Методы:</b> словесный, наглядный практический <b>Приемы:</b> объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	специальная литература, CD диски, видео	<u>проектор,</u> <u>компьютер</u>	Зачет
5	Основы танца «Ча-ча-ча»	Практическое, теоретическое	<b>Методы:</b> словесный, наглядный практический <b>Приемы:</b> объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	специальная литература, CD диски, видео	<u>проектор,</u> <u>компьютер</u>	Зачет



6	Основы танца «Ча-ча-ча»	Практическое, теоретическое	<b>Методы:</b> словесный, наглядный практический <b>Приемы:</b> объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	специальная литература, CD диски, видео	<u>проектор,</u> <u>компьютер</u>	Зачет
7	Основы танца «Квикстеп »	Практическое, теоретическое	<b>Методы:</b> словесный, наглядный практический <b>Приемы:</b> объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий, повторение.	специальная литература, CD диски, видео	<u>проектор,</u> <u>компьютер</u>	Зачет
8	Тестирование	Практическое, теоретическое	<b>Методы:</b> словесный, практический <b>Приемы:</b> объяснение, выполнение практических заданий	специальная литература, CD диски, видео	<u>проектор,</u> <u>компьютер</u>	Зачет
9	Итоговое занятие	Беседа	<b>Методы:</b> словесный	Грамоты. Дипломы.		Конкурсное

### **Материально-техническое обеспечение:**

- просторный зал с паркетным покрытием;
- проигрыватель компакт-дисков \флэш-карт – 1 шт.;
- компакт-диски \флэш-карты с музыкальным материалом – 10 шт.;
- компьютер\планшетный-компьютер – 1 шт.;
- проектор – 1 шт.;
- зеркала – 6 шт.;
- раздевалки – 2 шт.;
- душ- 2 шт.

### **Список литературы для педагогов:**

- 1.Бекина С.И. и др. Музыка и движение- М., 2000.
- 2.Ботгомер У. Учимся танцевать.– М. :ЭКСМО-пресс, 2002.
- 3.Г.Говард Техника Европейского бального танца-М. :Артис, 2003.
- 4.Динниц Е.В. Джазовые танцы ООО – М. :Издательство АСТ, 2004.
5. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов -на- Д. : Феникс, 2004.
6. Лерд У. Техника Латиноамериканского бального танца. - М.:Артис,2003.
- 7.Подласый И.П. Педагогика: в 2 кн., Владос, 2003.
- 8.Реан А.А. и др. Психология и педагогика.– СПб. :Питер, 2004.
- 9.Ермаков Д.А. В вихре вальса- М. –издательство АСТ 2003.
- 10.Рубенштейн Н.А.Психология танцевального спорта или что нужно знать чтобы стать первым.- М. 2000.

### **Список литературы для учащихся**

- 1.Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, Ча-ча-ча. - Ростов -на- Д. : Феникс, 2003.
- 2.Ермаков Д.А. Танцы на балах и выпускных вечерах. – М. :Издательство АСТ, 2004.
- 3.Ермаков Д.А. От фокстрота до квикстепа – М. :Издательство АСТ, 2004.
- 4.Ермаков Д.А. В вихре вальса. – М. - Издательство АСТ, 2003.
- 5.Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. - М.,2000.



