Управление образования администрации муниципального образования
«Советский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества»
(МБУДО «ЦРТ»)

Документ подписан электронной подписью
Кирина Наталия Викторовна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА"
54F4B89C5CFC3CF80CCC8DE01809399D
Срок действия с 02.11.2022 до 26.01.2024
УЦ: Казначейство России
Подписано: 07.09.2023 13:43 (UTC)

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦРТ»
_____ Н.В. Кирина
Приказ № 74 от «22» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности
«Ритмика и основы спортивного бального танца»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель
Гришина Галина Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Советск
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Изучение истории возникновения и развития танцев разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Однако массовое эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования требует особого, нового подхода к учебным программам, методикам обучения, которые должны быть рассчитаны на иной контингент и иной результат, нежели в детском самодеятельном танцевальном коллективе.

В основу программы занятий ритмикой и основами бального танца заложен деятельный подход к воспитанию, образованию, развитию ребенка средствами танца. Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной **направленности** *«Ритмика и основы спортивного бального танца»* является модифицированной программой. В программу включены методические, формы и методы проведения занятий, значительно расширен методический блок. Занятия по данной программе предусматривает гибкую структуру, постоянное обновление содержания с использованием авторских упражнений для развития образного мышления, креативности, при овладении обучающихся программного материала. Программа построена на обобщении опыта работы с детьми этого возраста. В ней использованы методические рекомендации: из учебных пособий по ритмопластики. Так же используются некоторые требования по преподаванию основ классического, народного, историко-бытового, бального танцев. Программа строится на традиционных знаниях психолого-физических особенностей детей, в ней учитывается различия природных способностей детей и их физические данные. Главный принцип работы с детьми - это дифференциация, внимательность и доброжелательное отношение к детям. Занятие хореографией должно приносить радость. Мой принцип - не только объяснить, детям как правильно выполнять то или иное упражнение, но и качественно показать его.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа, основаны на концепции дополнительного образования – освоение юными танцорами индивидуализированных систем обучения, превращения знания в инструмент творческого освоения мира, включения в игровую деятельность в процессе обучения.

Ключевые понятия.

Ритмопластика – это раскрепощение ребенка в психологическом плане, развитие выносливости и силы, формирование правильной осанки, чувства ритма, умение слышать музыкальный материал, улучшение координации движений.

Ритмика – это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений.

Спортивно-бальные танцы — группа различных парных танцев, которые делятся на два направления: латину и стандарт, некоторые из которых имеют народные истоки.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Справедливо будет отметить, что в многочисленных кружках, ансамблях, студиях народного, классического, бального, эстрадного танца страны занимаются сотни тысяч детей. Проводятся фестивали и конкурсы, демонстрирующие достаточное количество хорошо обученных, хореографически грамотных ребят. Ведется большая работа тренировочно-воспитательная работа.

Программа **педагогически целесообразна**, так как способствует развитию творческих способностей, ибо танцевальное искусство синтезирует воображение, эмоции, образное мышление и другие, важные для детского творчества процессы.

Практическая значимость программы состоит в формировании у обучающихся первоначальных навыков бальной хореографии: вальсовая дорожка, поворот под рукой, подскоки, голоп и основные движения детского бального танца.

Принципы отбора содержания: каждый раздел программы делится на два блока - теоретический и практический. Теоретическ**и**е вопросы перекликаются с практическими заданиями. Все разделы в совокупности представляют единую методическую концепцию. Практическая работа и самостоятельное изучение материала обеспечат учащихся прочное усвоение и закрепление профессиональных знаний, умений и навыков. В процессе занятий обучающиеся изучают танцевальную азбуку, тренировочный тренаж, самостоятельно изучают игровую методику, исполняя движения на образ и танцевальные па в парах.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в том, что игровая деятельность составляет важную роль в построении занятий. Отличительные черты детского хореографического коллектива:

- выражение мыслей, задач взаимоотношений, через телодвижение, жесты, позу, мимику;
- единая форма одежды, которая заставляет участников подтянуться, следить за осанкой (объективный внешний признак);
- репетиционный зал, без которого нет работы в хореографическом

коллективе (объективный внешний признак);

- музыкальное сопровождение, создающее атмосферу, воспитывающее участников (объективный внешний признак);
- красочные костюмы для выступления (объективный внешний признак).

Во время занятий с детьми нельзя сосредотачиваться на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребёнка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания. Суметь соединить воедино серьёзность работы с детьми и их детство во всех проявлениях в коллективе одна из сложных задач руководителя и не всегда так просто выполнимая. Воспитывая детей, балетмейстер должен постоянно помнить, что он и педагог, и воспитатель.

Программа содержит следующие разделы:

- Ритмика.
- Танцевальная азбука.
- Основы историко-бытового танца.
- Основы бальной хореографии.
- Детский бальный танец.
- Музыкально-подвижные игры.
- Постановочная работа.

Одним из богатейших и действенных средств эстетического воспитания является музыка и движения, они обладают большой силой эмоционального воздействия и поэтому является важным средством формирования нравственных и эстетических идеалов.

Бальные танцы, несомненно, являются самым элегантным видом спорта, но и также они положительно влияют на организм ребят, занимающиеся ими. Они развивают не только силу, ловкость и быстроту, но и чувство товарищества, доброжелательности, ответственности, порядочности и вежливости.

Новизна программы состоит в том, что развитие сообразительности, внимательности, дисциплинированности, чувство здорового соперничества, вырабатывание инициативы и самостоятельности, умение общения друг с другом предлагается через игровую деятельность.

Цель программы: создание условий эстетического развития учащихся в процессе изучения основ бальной хореографии.

Основные задачи:

Обучающие:

- Дать первоначальные понятия спортивно-бального танца;
- Сформировать основные двигательные навыки.

Развивающие:

- Развить общую музыкальность и чувство ритма;
- Развить выдумку и фантазию.

Воспитательные:

- Вовлечь в художественно-творческую деятельность;
- Сформировать общественно-значимую позицию.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации программы. Работа с младшими школьниками определяется психологическими возрастными особенностями. В связи с чем основным методом работы в этом возрасте является учебно-познавательная деятельность, направленная развитие кругозора и личности ребёнка, его организованности, умения работать в коллективе сверстников, принимать правила, проявлять самостоятельность и активность.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время.

При проведении занятий необходимо учитывать возрастные психологические особенности детей. В период младшего школьного возраста ребенок соединяет в себе черты дошкольного детства с особенностями школьника. Нагрузка на позвоночник детей этого возраста сильно увеличивается. Детям приходится длительно сидеть, надолго "застывать" в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц. Эту неизбежную перегрузку можно предотвратить упражнениями стретчинга.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение – свободный, группы формируются из числа детей, желающих заниматься хореографией.

По форме организации образовательного процесса программа является модульной. Включает в себя все направления хореографического искусства, знание видов и жанров, умение двигаться в конкретно заданном музыкальном материале по программе.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 часа в неделю (72 часа в год) – 1 раз в неделю.

2 год обучения: 4 часа в неделю (144 часов в год) – 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 40 минут.

Объем и срок освоения программы: 2 года, 216 часов.

Основные методы обучения:

- Групповая форма обучения – работа в парах;
- Фронтальное обучение – работа со всей группой над единой задачей;
- Индивидуальное обучение – самостоятельная деятельность.

Планируемые результаты.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ - 7 лет. После первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Умеют ориентироваться в зале. Умеют выполнять тренировочные комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных

танцев, а также народного детского танца. Обладают чувством ритма и активно вовлечены в художественно-творческую деятельность.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ - 8 лет. После второго года обучения занимающиеся знают о назначении тренировочных упражнений. Умеют выполнять простейшие перестроения в рисунках танца. Умеют исполнять ритмические упражнения второго года обучения под заданную музыку. Умеют двигаться в различных музыкальных ритмах в парах. Обладают чувством ритма и активно вовлечены в художественно-творческую деятельность.

Механизм оценивания образовательных результатов: наблюдение, открытые занятия, класс - концерты, мониторинг.

Но так как не все обучающиеся способны освоить программный материал в одинаковой степени, предлагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценки их выполнения.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в концертных программах школы, ЦРТ, города, в фестивалях-конкурсах города.

Организационно-педагогические условия реализации программы заключаются в формировании навыков здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своем организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Материально-технические условия реализации образовательной программы: хореографический зал для занятий соответствует санитарным нормам и оснащен необходимым оборудованием: аудио-видео магнитофоны.

Учебно-методическое информационное обеспечение: книги, видеоматериалы и методический разработки по хореографическому искусству.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог-хореограф с высшим педагогическим образованием и большим стажем работы.

Формы контроля и оценочные материалы. Учитывая специфику парного танцевального жанра спортивной направленности, особое внимание в процессе обучения уделяется взаимоконтролю и самоконтролю. Оценивая общий уровень освоения учебной программы учащимися, педагоги в объединении учитывают далеко не одинаковые стартовые возможности детей (способности, физические кондиции, мотивация и т.п.) Строго дифференцированный подход в оценке их достижений помогает объективно оценивать результаты освоения комплексной образовательной программы объединения. Три виды контроля: предварительный, текущий, периодический - являются органической частью учебного процесса в объединении. Итоговый контроль выделен отдельной составляющей: конкурсное выступление учащихся.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	1 год обучения			2 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Организационное занятие	1	1	-	1	-	1
2.	Определение своих возможностей	1	-	1	1	-	1
3.	**Ритмика**	**16**	**-**	**16**	**17**	**1**	**16**
3.1.	Специальные упражнения	8	-	8	8	1	7
3.2.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	-	8	9	-	9
Форма промежуточной аттестации		*Танцевально-ритмический этюд*					
4.	**Танцевальная азбука**	**10**	**-**	**10**	**29**	**1**	**28**
4.1.	Тренировочные упражнения: элементы классического танца	2	-	2	8	1	7
4.2.	Тренировочные упражнения: элементы народного танца	2	-	2	8	-	8
4.3.	Тренировочные упражнения: элементы современного танца	4	-	4	8	-	8
4.4.	Тренировочные упражнения на середине зала	2	-	2	5	-	5
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*					
5.	**Музыкально-ритмическая координация**	**2**	**-**	**2**	**7**	**1**	**6**
5.1.	Ритмические упражнения	2	-	2	7	1	6
6.	**Основы историко-бытового танца**	**3**	**-**	**3**	**7**	**1**	**6**
6.1.	Основные шаги танцев: «Падеграс», «Полонез»	3	-	3	-	-	-
6.2.	«Падеграс», «Полонез» - основные фигуры,	-	-	-	7	1	6

	положение в паре						
7.	**Закрепление пройденного материала**	**1**	**-**	**1**	**2**	**-**	**2**
7.1.	Ритмические упражнения	1	-	1	-	-	-
7.2.	Элементы классического танца	-	-	-	1	-	1
7.3.	Элементы современного танца	-	-	-	1	-	1
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*					
8.	**Рисунки танца**	**1**	**-**	**1**	**4**	**-**	**4**
8.1.	Основные рисунки	**1**	**-**	**1**	**-**	**-**	**-**
8.2.	Основные рисунки бального танца	-	-	-	4	-	4
9.	**Образ в танце**	**1**	**-**	**1**	**2**	**-**	**2**
9.1.	Упражнения на образ	1	-	1	2	-	2
Форма промежуточной аттестации		*Игровая программа*					
10.	**Основы бального танца**	24	3	21	**33**	**1**	**32**
10.1.	Медленный вальс	8	1	7	10	-	10
10.2.	Ча-ча-ча	8	1	7	8	-	8
10.3.	Венский вальс	8	1	7	8	-	8
10.4.	Джайв	-	-	-	7	1	6
11.	**Закрепление навыков и умений**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**2**
11.1.	Упражнения на образ	-	-	-	1	-	1
11.2.	Основные шаги	-	-	-	1	-	1
12.	**Музыкально-подвижные игры**	**1**	**-**	**1**	**4**	**-**	**4**
12.1.	Игры на внимание	1	-	1			
12.2.	Игры с элементами хореографии				4	-	4
13.	**Постановочная работа**	**3**	**-**	**3**	**12**	**1**	**11**
13.1.	Ча-ча-ча	3	-	3	2	-	2
13.2.	Медленный вальс	-	-	-	4	-	4
13.3.	Джайв	-	-	-	6	1	5
14.	**Закрепление пройденного материала**	-	-	-	**2**	**-**	**2**
14.1.	Танцевальные номера на изученном материале	-	-	-	2	-	2
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*					
15.	**Бальный танец для детей**	**6**	**-**	**6**	**10**	**1**	**9**
15.1.	Полька	2	-	2	-	-	-
15.2.	Рилио	4	-	4	-	-	-
15.3.	Сударушка	-	-	-	4	1	3

15.4.	Русский лирический	-	-	-	6	-	6
16.	**Закрепление пройденного материала**	**1**	**-**	**1**	**4**	**-**	**4**
16.1.	Танцевальные номера на изученном материале	1	-	1	-	-	-
16.2.	Экзерсис у станка и на середине зала	-	-	-	2	-	2
16.3.	Танцевальные номера на изученном материале	-	-	-	2	-	2
17.	**Музыкально-подвижные игры**	-	-	-	**4**	**-**	**4**
17.1.	Танцевальные игры, игры с элементами хореографии	-	-	-	4	-	4
18.	**Открытое занятие**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**
18.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные номера на изученном материале	1	-	1	1	-	1
19.	**Класс-концерт**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**2**
19.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные номера на изученном материале	-	-		2	-	2
	Всего	**72**	**4**	**68**	**144**	**7**	**137**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1ч.) История возникновения спортивного бального танца. Беседа о возможности своего тела.

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (1ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку. Игра «Знакомство».

Тема 3. Ритмика.

3.1. Специальные упражнения.

Практика (8ч.) Упражнения для согласования движений с музыкой. Упражнения для рук, ног, шеи и плеч на различные ритмические рисунки. Специальные упражнения для корпуса, бёдер. Ритмические упражнения. Прыжки на разные ритмические рисунки.

3.2. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Практика (8ч.) Стрэйч упражнения. Упражнения для рук, ног, корпуса, стопы на середине зала стоя и передвигаясь в пространстве.

Тема 4. Танцевальная азбука.

4.1. Тренировочные упражнения: элементы классического танца.

Практика (2ч.) Тренировочные упражнения. Элементы экзерсиса классического танца у станка и на середине зала: постановка корпуса, plie по VI позиции ног, Battement tendu из VI и III позиций ног вперёд, назад и в сторону. Изучение позиций рук, ног. Перегибы корпуса.

4.2. Тренировочные упражнения: элементы народного танца.

Практика (2ч.) Тренировочные упражнения. Элементы экзерсиса народного танца у станка и на середине зала: постановка корпуса, plie по VI позиции ног, Battement tendu из VI и III позиций ног вперёд, назад и в сторону. «Носок-каблук». Положение рук, ног, корпуса. Основные элементы польки. Основные шаги русского танца

4.3. Тренировочные упражнения: элементы современного танца.

Практика (4ч.) Тренировочные упражнения. Элементы экзерсиса современного танца у станка и на середине зала: постановка корпуса, plie по VI позиции ног, Battement tendu из VI позиции ног вперёд, назад и в сторону. Положение рук, ног, корпуса. Перегибы корпуса. Комбинированные прыжки. Подскоки в повороте с хлопками.

4.4. Тренировочные упражнения на середине зала.

Практика (2ч.) Упражнения для рук, ног, корпуса, стопы. Прыжки по точкам. Танцевальные комбинации в стиле диско.

Тема 5. Музыкально-ритмическая координация.

5.1. Ритмические упражнения.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 6. Основы историко-бытового танца.

6.1. Основные шаги танцев «Падеграс», «Полонез».

Практика (3ч.) Элементы экзерсиса историко-бытового танца на середине зала. Положение рук, ног, корпуса. Основные шаги танцев «Падеграс», «Полонез».

Тема 7. Закрепление пройденного материала.

7.1. Ритмические упражнения

Практика (1ч.) Ритмические упражнения для развития танцевальности.

Тема 8. Рисунки танца.

8.1. Основные рисунки танца.

Практика (1ч.) Построение и передвижение в рисунках танца круг, линия, змейка, диагональ.

Тема 9. Образ в танце.

9.1. Упражнения на образ.

Практика (1ч.) Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Игровые упражнения на образ: «Бабочки», «Лисички», «Кто там?», «Я дерево», «Цветочек».

Тема 10. Основы бального танца.

10.1. Медленный вальс.

Теория (1ч.) Медленный вальс. Европейская программа.

Практика (7 ч.) Постановка корпуса в европейских танцах позиций в паре. Работа над балансом шага, согласованностью движений ног и корпуса. Характер и техника исполнения стопы. Основные фигуры: закрытая перемена с правой и левой ноги, правый и левый поворот.

10.2. Ча-Ча-Ча.

Теория (1ч.) Ча-ча-ча. Латиноамериканская программа.

Практика (7ч.) Постановка корпуса в латиноамериканских танцах позиций в паре. Освоение движений ног и корпуса в паре. Характер и техника исполнения стопы. Основные фигуры: основной шаг, закрытое и открытое положение в паре.

10.3. Венский вальс.

Теория (1ч.) Венский вальс. Европейская программа.

Практика (7ч.) Постановка корпуса в европейских танцах позиций в паре. Работа над балансом шага, согласованностью движений ног и корпуса. Характер и техника исполнения стопы. Основные фигуры: правый и левый поворот, левая и правая перемена.

Тема 12. Музыкально-подвижные игры.

12.1. Игры на внимание.

Практика (1ч.) Игры на внимание: «Кто там?», «Повтори за мной», «Гармошка».

Тема 13. Постановочная работа.

13.1. Ча-ча-ча.

Практика (3ч.) Изучение хореографической композиции на основе латиноамериканского танца ча-ча-ча.

Тема 15. Бальный танец для детей.

15.1. Полька

Практика (2ч.) Основные движения. Положение в паре.

15.2. Рилио.

Практик (4 ч.) Основные движения. Положение в паре.

Тема 16. Закрепление пройденного материала.

16.1. Танцевальные номера на изученном материале.

Практика (1ч.) Медленный вальс, ча-ча-ча, венский вальс

Тема 18. Открытое занятие.

18.1. Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные номера на изученном материале.

Практика (1ч.) Музыкально-ритмические упражнения. Полька, рилио.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Практика (1ч.) Построение и передвижение в танцевальном зале. Выбор партнёра, партнёрши.

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (1ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку. Игра «Знакомство».

Тема 3. Ритмика.

3.1. Специальные упражнения.

Теория (1ч.) Ритм и двигательные навыки.

Практика (7ч.) Упражнения для согласования движений с музыкой. Упражнения для рук, ног, шеи и плеч на различные ритмические рисунки. Упражнения для корпуса, бёдер. Ритмические упражнения. Прыжки на разные ритмические рисунки.

3.2. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Практика (9ч.) Гимнастика на образ. Ритмические упражнения для рук, ног, корпуса в положении стоя и при передвижении. Стрэйч упражнения.

Тема 4. Танцевальная азбука.

4.1. Тренировочные упражнения: элементы классического танца.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика (7ч.) Тренировочные упражнения. Элементы экзерсиса классического танца у станка и на середине зала: постановка корпуса, plie по I позиции ног, Battement tendu из I и III позиций ног вперёд, назад и в сторону. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Изучение позиций рук, ног. Релеве на п/п по I, II, III и YI позиций. Первое и второе пор де бра. Перегибы корпуса.

4.2. Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса народного танца

Практика (8ч.) Тренировочные упражнения. Элементы экзерсиса народного танца у станка и на середине зала: постановка корпуса, plie по I позиции ног, Battement tendu из I и III позиций ног вперёд, назад и в сторону. «Носок-каблук». Положение рук, ног, корпуса. Основные шаги русского

танца с руками.

4.3. Тренировочные упражнения: элементы современного танца

Практика (8ч.) Тренировочные упражнения. Элементы экзерсиса современного танца у станка и на середине зала. Постановка корпуса, plie по II позиции ног, Battement tendu из III позиции ног вперёд, назад и в сторону. Положение рук, ног, корпуса. Перегибы корпуса. Комбинированные прыжки. Подскоки в повороте по диагонали.

4.4. Тренировочные упражнения на середине зала.

Практика (5ч.) Тренировочные упражнения на середине зала в стиле диско. Положение рук, ног, корпуса. Прыжки и подскоки по точкам с хлопками. Танцевальные комбинации.

Тема 5. Музыкально-ритмическая координация.

5.1. Ритмические упражнения.

Теория (1ч.) Ритм и двигательные навыки.

Практика (6ч.) Ритмические упражнения для рук, ног, корпуса на координацию.

Тема 6. Основы историко-бытового танца.

6.2. «Падеграс», «Полонез» - основные фигуры

Теория (1ч.) Основы историко-бытового танца.

Практика (6ч.) Элементы экзерсиса историко-бытового танца на середине зала. Положение рук, ног, корпуса. Основные фигуры, положение в паре танцев «Падеграс», «Полонез». Характер исполнения историко-бытовых танцев «Падеграс», «Полонез».

Тема 7. Закрепление пройденного материала.

7.2. Элементы классического танца.

Практика (2ч.) Элементы классического экзерсиса у станка. Plie, Battman tandu, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

7.3. Элементы современного танца на середине зала.

Тема 8. Рисунки танца.

8.2. Основные рисунки бального танца.

Практика (4ч.) Построение и передвижение в рисунках танца: колонна, круг, круг в круге, улитка, воротца, квадрат, диагональ.

Тема 9. Образ в танце.

9.1. Образ в танце.

Практика (2ч.) Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Игровые упражнения на образ: «Робот», «Пираты», «Кошки», «Воробушки», «Всадники».

Тема 10. Основы бального танца.

10.1. Медленный вальс.

Практика (10ч.) Постановка корпуса в европейских танцах позиций в паре. Работа над балансом шага, согласованностью движений ног и корпуса. Характер и техника исполнения стопы. Основные фигуры: открытая перемена, виск, синкопированное шоссе.

10.2. Ча-ча-ча.

Практика (8ч.) Постановка корпуса в латиноамериканских танцах позиций

в паре. Освоение движений ног и корпуса в паре. Характер и техника исполнения стопы. Основные фигуры: лок ча-ча-ча вперёд и назад в паре. Повороты вправо и влево под рукой.

10.3. Венский вальс.

Практика (8ч.) Постановка корпуса в европейских танцах позиций в паре. Работа над балансом шага, согласованностью движений ног и корпуса. Характер и техника исполнения стопы. Основные фигуры.

10.4. Джайв.

Теория (1ч.) Джайв. Латиноамериканский танец.

Практика (6ч.) Постановка корпуса в латиноамериканских танцах позиций в паре. Работа над основным шагом. Характер и техника исполнения стопы. Основные фигуры: фолловей рок, смена мест справа налево, смена рук за спиной.

Тема 11. Закрепление навыков и умений.

11.1. Упражнения на образ.

Практика (1ч.) Упражнения на образ.

11.2. Основные шаги.

Практика (1ч.) Исполнение европейской и латиноамериканской программы основные шаги.

Тема 12. Музыкально-подвижные игры.

12.2. Игры с элементами хореографии

Практика (4ч.) «Буги-вуги», «Танцуем все».

Тема 13. Постановочная работа.

13.1. Ча-ча-ча.

Практика (2ч.) Изучение хореографической композиции на основе изученного материала.

13.2. Медленный вальс.

Практика (4ч.) Изучение хореографической композиции на основе изученного материала.

13.3. Джайв.

Теория (1ч) Джайв. Латиноамериканская программа.

Практика (5ч) Основное движение, разрыв, перемена мест, дорожка.

Тема 14. Закрепление пройденного материала.

14.1. Танцевальные номера на изученном материале.

Практика (2ч.) Ча-ча-ча, медленный вальс, джайв.

Тема 15. Бальный танец для детей.

15.3. Сударушка.

Теория (1ч.) Сударушка. Отечественный бальный танец.

Практика (3ч.) Основные движения. Основные фигуры. Положение в паре.

15.4. Русский лирический.

Практик (6ч.) Основные движения. Основные фигуры. Положение в паре.

Тема 16. Закрепление пройденного материала.

16.2. Экзерсис у станка и на середине зала.

Практика (2ч.) Элементы классического экзерсиса у станка. Plie, Battman

tandu, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Положение рук, ног, корпуса. Основные шаги русского танца с руками.

16.3. Танцевальные номера на изученном материале.

Практика (2ч.) Сударушка, Русский лирический.

Тема 17. Музыкально-подвижные игры.

17.1. Танцевальные игры и игры с элементами хореографии.

Практика (4 ч.) «Создай образ», «Экзаменатор»

Тема 18. Открытое занятие.

18.1. Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные номера на изученном материале.

Практика (1ч.) Музыкально-ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном материале.

Тема 19. Класс-концерт.

19.1. Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные номера на изученном материале.

Практика (2ч.) Музыкально-ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном материале.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	4.09.2023	13.30.-14.30	1	Организационное занятие	Практическое	Лицей №5	Тест
2.	07.09.2023	13.30.-14.30	1	Определение своих возможностей	Практическое	Лицей №5	Тест
3.	11.09.2023	13.30.-14.30	1	Специальные упражнения для рук, шеи, плеч	Практическое	Лицей №5	Опрос
4.	14.09.2023	13.30.-14.30	1	Специальные упражнения для рук, шеи, плеч	Практическое	Лицей №5	Опрос
5.	18.09.2023	13.30.-14.30	1	Специальные упражнения для рук, шеи, плеч	Практическое	Лицей №5	Опрос
6.	21.09.2023	13.30.-14.30	1	Специальные упражнения для рук, шеи, плеч	Практическое	Лицей №5	Опрос
7.	25.09.2023	13.30.-14.30	1	Специальные упражнения для корпуса, бёдер. Прыжки	Практическое	Лицей №5	Этюд
8	28.09.2023	13.30.-14.30	1	Специальные упражнения для корпуса, бёдер. Прыжки	Практическое	Лицей №5	Этюд
9.	02.10.2023	13.30.-14.30	1	Специальные упражнения для корпуса, бёдер. Прыжки	Практическое	Лицей №5	Этюд
10.	09.10.2023	13.30.-14.30	1	Специальные упражнения для корпуса, бёдер. Прыжки	Практическое	Лицей №5	Этюд
11.	12.10.2023	13.30.-14.30	1	Танцевально-ритмическая гимнастика	Практическое	Лицей №5	Этюд на образ
12.	16.10.2023	13.30.-14.30	1	Танцевально-ритмическая гимнастика	Практическое	Лицей №5	Этюд на образ
13.	19.10.2023	13.30.-14.30	1	Танцевально-ритмическая гимнастика	Практическое	Лицей №5	Этюд на образ
14.	23.10.2023	13.30.-14.30	1	Танцевально-ритмическая	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд на

				гимнастика. Стрейч упражнения			образ
15	2610.2023	13.30.-14.30	1	Танцевально-ритмическая гимнастика. Стрейч упражнения	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд на образ
16.	30.10.2023	13.30.-14.30	1	Танцевально-ритмическая гимнастика. Стрейч упражнения	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд на образ
17.	02.11.2023	13.30.-14.30	1	Танцевально-ритмическая гимнастика. Стрейч упражнения	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд на образ
18.	09.11.2023	13.30.-14.30	1	Танцевально-ритмическая гимнастика. Стрейч упражнения	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд на образ
19.	13.11.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса классического танца у станка и на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
20.	10.11.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса классического танца у станка и на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
21.	13.11.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса народного танца у станка и на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
22.	16.11.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса народного танца у станка и на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
23.	20.11.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные	Практичес	Лицей	Опрос

				упражнения: элементы экзерсиса современного танца у станка и на середине зала	кое	№5	
24.	23.11.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса современного танца у станка и на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
25.	27.11.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса современного танца у станка и на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
26.	30.11.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса современного танца у станка и на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
27.	04.12.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса классического танца на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
28.	07.12.2023	13.30.-14.30	1	Тренировочные упражнения: элементы экзерсиса классического танца на середине зала	Практическое	Лицей №5	Опрос
29.	11.12.2023	13.30.-14.30	1	Ритмические упражнения на координацию	Практическое	Лицей №5	Этюд
30.	14.12.2023	13.30.-14.30	1	Ритмические упражнения на координацию	Практическое	Лицей №5	Этюд
31.	18.12.2023	13.30.-14.30	1	Основные шаги танцев: «Падеграс», «Полонез»	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
32.	21.12.2023	13.30.-14.30	1	Основные шаги	Практичес	Лицей	Танцевальн

				танцев: «Падеграс», «Полонез»	кое	№5	ый этюд
33.	25.12.2023	13.30.-14.30	1	Основные шаги танцев: «Падеграс», «Полонез»	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
34.	28.12.2023	13.30.-14.30	1	Закрепление пройденного материала	Практическое	Лицей №5	Опрос
35.	11.01.2024	13.30.-14.30	1	Построение и передвижение в рисунках танца (круг, линия, змейка, диагональ)	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
36.	15.01.2024	13.30.-14.30	1	Образ и танец. Упражнения на образ	Практическое	Лицей №5	Этюд на образ
37. .	18.01.2024	13.30.-14.30	1	Медленный вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Опрос
38.	22.01.2024	13.30.-14.30	1	Медленный вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
39.	25.01.2024	13.30.-14.30	1	Медленный вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
40.	29.01.2024	13.30.-14.30	1	Медленный вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
41.	01.02.2024	13.30.-14.30	1	Медленный вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
42.	05.02.2024	13.30.-14.30	1	Медленный вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
43.	08.02.2024	13.30.-14.30	1	Медленный вальс – положение в	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд

				паре, основные фигуры			
44.	12.02.2024	13.30.-14.30	1	Медленный вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
45.	15.02.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Опрос
46.	19.02.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
47.	26.02.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
48.	29.23.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
49.	04.03.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
50.	11.03.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
51.	14.03.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
52.	18.03.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
53.	21.03.2024	13.30.-14.30	1	Венский вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Опрос
54.	25.03.2024	13.30.-14.30	1	Венский вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
55.	28.03.2024	13.30.-14.30	1	Венский вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд

56.	01.04.2024	13.30.-14.30	1	Венский вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
57.	04.04.2024	13.30.-14.30	1	Венский вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
58.	08.04.2024	13.30.-14.30	1	Венский вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
59.	11.04.2024	13.30.-14.30	1	Венский вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
60.	15.04.2024	13.30.-14.30	1	Венский вальс – положение в паре, основные фигуры	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
61.	18.04.2024	13.30.-14.30	1	Игры на внимание	Практическое	Лицей №5	Игровой этюд
62.	22.04.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
63.	25.04.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
64.	29.04.2024	13.30.-14.30	1	Ча-ча-ча	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
65.	06.05.2024	13.30.-14.30	1	Полька	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
66.	13.05.2024	13.30.-14.30	1	Полька	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
67.	16.05.2024	13.30.-14.30	1	Рилио	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
68.	20.05.2024	13.30.-14.30	1	Рилио	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
69.	23.05.2024	13.30.-14.30	1	Рилио	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
70.	27.05.2024	13.30.-14.30	1	Рилио	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд
71	30.05.2024	13.30.-14.30	1	Закрепление пройденного материала	Практическое	Лицей №5	Танцевальный этюд

Рабочая программа воспитания
и календарный план воспитательной работы

Актуальность программы. Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование социально активной личности. Воспитать гражданина, патриота своей страны. Содействовать развитию желания вносить свой вклад в общее дело.

Адресат программы - все группы обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Ритмика и основы спортивного бального танца».

Цель воспитания – создание условий для нравственного и эмоционального самовыражения. Формирования социально-активной, творческой и физически здоровой личности.

Задачи воспитания:

- способствовать к самоопределению в деятельности и самореализации в ней;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования.

Планируемые результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Работа с коллективом обучающихся:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и коллектив;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День открытых дверей в объединении («Коллектив –это…»)	Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятия	сентябрь
2.	Правила дорожного движения	Правовое воспитание и культура безопасности	В рамках занятия	октябрь
3.	Просмотр патриотических танцевальных номеров. Хореографических детских ансамблей России «В единстве наша сила»	Гражданско-патриотическое воспитание	В рамках занятия	ноябрь
4.	Музыкальный калейдоскоп	Интеллектуальное воспитание	В рамках занятия	декабрь
5.	Игровая программа «Рождество в гости пришло»	Воспитание семейных ценностей	В рамках занятия	январь
6.	Неделя мужества Беседы. Участие в концертных программах.	Гражданско-патриотическое воспитание	В рамках занятия	февраль
7.	Участие в концертной программе «Милая мама»	Нравственное и духовное воспитание	В рамках занятия	март
8.	Международный день танца Танцуй – играя!	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятия	апрель
9.	Творческий отчёт Фантазируй и удивляй	Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятия	май
10.	Участие в концертной программе «Здравствуй, лето!»	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятия	июнь

Список литературы

1. Нормативно-правовые и иные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

2. Основная литература

1. Асташенко О.И. Гимнастика для суставов и сосудов. - СПб.: Невский проспект, Вектор, 2007. - 128 с.
2. Бальный танец. Методический материал по современной бальной хореографии. - М: ВНМЦ, 2002. – 112 с.
3.. Бальные танцы. /Методические рекомендации. – Калининград 2007. – 59 с.
4. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М.: ЗНУИ, 2002. – 95 с.
5. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. Курс лекций - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2001. - 127 с.
6. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 2007. – 382 с.
7. В вихре вальса/Авт.-сост. Д.А. Ермаков. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 61с.

8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.: ноты.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 232 с.: ил., ноты.
10. Джазовые танцы. / Авт.- сост. Е.В. Диниц. – М.:ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002. – 63 с.
11. Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. – 85 с.
12. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с.
13. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. Учебное пособие. - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. - 108 с.
14. Мультимедийная программа «Школа танцев» - М.: Компания Амбер, 2000.
15. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА/К. Прокопов В. Прокопова М. – М.: АСТ: Астрель Хранитель, 2007. – 119 с.
16. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 75 с.
17. Современный бальный танец. - Москва.: Просвещение. 2008. – 431 с.
18. Советские бальные танцы. – Издательство «Звайгзне», Рига 2006. – 94 с.
19. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. - М.: Метафора, 2007. - 240 с.
20. Танцы на балах и выпускных вечерах /Авт.-сост. Д.А. Ермаков. – М. : ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 93 с.
21. Цацулин П.П. Укрепляем суставы/Павел Цацулин: перев. с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2008 - 127 с.