

**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"  
48B71BA34B0FD0626C719BVCCEC534D9  
Срок действия с 22.01.2024 до 16.04.2025  
УЦ: Казначейство России  
Подписано: 11.07.2024 13:43 (UTC)



Утверждаю:  
Директор МБУДО «ЦРТ»  
Н.В. Кирина  
Приказ №82 от «23» мая 2024 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  
2024 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 обучающимися программного материала. Программа построена на обобщении опыта работы с детьми этого возраста. В ней использованы методические рекомендации: из учебных пособий по ритмопластике. 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. Теоретические вопросы перекликаются с практическими заданиями. Все разделы в совокупности представляют единую методическую концепцию. Практическая работа и самостоятельное изучение материала обеспечат учащимся 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 выполняемая. 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, выработка 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 на 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 методические 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 вида контроля: предварительный, текущий, периодический - являются органической частью учебного процесса в объединении. Итоговый контроль выделен отдельной составляющей: конкурсное выступление учащихся.

№ 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.	<b>Ритмика</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
3.1.	Специальные упражнения	8	-	8	8	1	7
3.2.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	-	8	9	-	9
<i>Форма промежуточной аттестации</i>		<i>Танцевально-ритмический этюд</i>					
4.	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>1</b>	<b>28</b>
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
<i>Форма промежуточной аттестации</i>		<i>Танцевальный этюд</i>					
5.	<b>Музыкально-ритмическая координация</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
5.1.	Ритмические упражнения	2	-	2	7	1	6
6.	<b>Основы историко-бытового танца</b>	<b>3</b>	-	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
6.1.	Основные шаги танцев: «Падеграс», «Полонез»	3	-	3	-	-	-
6.2.	«Падеграс», «Полонез» - основные фигуры, положение в паре	-	-	-	7	1	6

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



<b>16.</b>	<b>Закрепление пройденного материала</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
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
<b>17.</b>	<b>Музыкально-подвижные игры</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
17.1.	Танцевальные игры, игры с элементами хореографии	-	-	-	4	-	4
<b>18.</b>	<b>Открытое занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
18.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные номера на изученном материале	1	-	1	1	-	1
<b>19.</b>	<b>Класс-концерт</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
19.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные номера на изученном материале	-	-	-	2	-	2
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

## 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, plié 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 VI 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, plié по I позиции ног, Battement tendu из I и III позиций ног вперёд, назад и в сторону. «Носок-каблуки». 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 tendu, 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 переменна, 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 вперед 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: фолловой 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.**

Практика (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 (4ч.) «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.

<b>№ п/п</b>	<b>Режим деятельности</b>	<b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмика и основы спортивного бального танца»</b>
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	4-5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 год обучения – 1 занятие в неделю 2 год обучения – 2 занятия в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	1 год обучения – 72 занятия в год 2 год обучения - 144 занятия в год
6	Количество часов	216 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Срок реализации программы	2 года



## **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.: ВНИИЦ, 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.