

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №88 с кадетскими классами»  
(МБОУ «СОШ №88 с кадетскими классами»)

Принято

Протокол педагогического совета № 20

от « 25 » 08 2023

Утверждаю

Директор школы

О.В.Ременюк

Приказ № 10 -осн от « 25 » 08 2023



ПРОГРАММА  
Внеурочной деятельности  
«Ритмика. Основы балльной хореографии»  
для учащихся 11 класса МБОУ «СОШ №88 с кадетскими классами»

Составитель  
Ременюк О.В.

Барнаул, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальный танец играет важную роль в процессе эстетического и физического развития учащихся. Это связано, прежде всего, с многогранностью бального танца, сочетающего в себе художественно-эстетическое, музыкальное, пластическое, спортивно-физическое, этическое начала. Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную, красивую и зажигательную музыку доставляют наслаждение детям, у которых стремление к движению, ритмике является важнейшей потребностью, ощущаемой уже с 6–7-летнего возраста.

Занятия бальным танцем положительно сказываются на физическом развитии детей: соразмерно развивается фигура, улучшается координация движений, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешний облик становится грациозным и элегантным. Школьники учатся следить за правильной постановкой корпуса и головы, получают навыки общей собранности, точности и четкости движений и в результате начинают более ловко и красиво двигаться не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия танцами органически связаны с освоением учащимися основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у обучающихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что бальные танцы имеют большое значение для физического развития человека, что немало важно в современном мире компьютерных технологий. Занятия совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Систематические занятия танцами пропорционально развивают фигуру, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику человека подтянутость и элегантность. Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия танцами органически связаны с освоением основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у обучающихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

### **Педагогическая целесообразность программы**

На занятиях внеурочной деятельности происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например в подготовке школьных и внешкольных мероприятий. В то же время ученики, обучавшиеся бальному танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой бальной хореографии.

Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-

бытового, спортивного и др.) является некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

**Цель программы** - формирование художественно-эстетической культуры учащихся средствами бального танца.

**Задачи:**

- ознакомление с основными видами бальных танцев;
- формирование исполнительских умений и навыков, необходимых для точного и выразительного исполнения бальных танцев;
- формирование умения самостоятельно создавать композиции из базовых фигур;
- формирование культуры общения и культуры поведения;
- развитие хореографических и музыкальных способностей, физических данных.

**Отличительной особенностью** программы является комплексность 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, которая 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.

В программе выделены следующие **направления:**

- развитие физических способностей детей;
- приобретение танцевально-ритмических навыков;
- работа над танцевальным репертуаром;
- музыкально-теоретическая подготовка;
- теоретико-аналитическая работа;
- концертно-исполнительская деятельность.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- словесный;
- игровой;
- наглядный;
- практический;
- метод контроля;
- творческий метод.

Программа содержит художественно – эстетическое направление; рассчитана на 1 года обучения; 1 раз в неделю (34 часа в год) для учащихся 11 класса.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Ритмика. Основы бальной хореографии» обучающиеся должны знать:

- специальную лексику;
- основные виды бальных танцев;
- базовые фигуры бальных танцев.

Обучающиеся должны уметь:

- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;
- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	0	1
2	Основы танца «Полонез»	1	8	9
3	Основы танца «Медленный вальс»	1	9	10
4	Основы танца «Венский вальс»	1	9	10
3	Итоговая диагностика	2	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>		<b>34</b>

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

1 год обучения	
Тема	Содержание
<b>Введение</b>	
Вводное занятие	Техника безопасности - инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика - выявление уровня ЗУН, который имеют дети. Что такое бальный танец. История происхождения «Полонеза». История происхождения вальса.
<b>Основы танца «Полонез»</b>	
История танца «Полонез».	Основы музыкальной грамотности (музыкально-ритмическая характеристика танца). Ориентирование в пространстве (знакомство с направлениями движений в танце). Основные позиции рук и ног в танце.
Изучение основ танца	Основное движение вперед; «Реверанс»; «Шене»; «Променад»; «Фонтан»; «Веер»; «Обходка»; «Балансе вперед»; «Поворот партнерши под рукой».
<b>Основы танца «Медленный вальс»</b>	
История танца «Медленный вальс»	Основы музыкальной грамотности (музыкально-ритмическая характеристика танца). Ориентирование в пространстве (знакомство с направлениями движений в танце). Основные позиции рук и ног в танце.
Изучение основ танца «Медленный вальс»	1) стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься; 2) шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения); 3) то же с левой ноги; « Маятник»; шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом; то же с Л.Н.; «Перемена вперед , назад»; «Закрытая перемена»; «Проходящая (внешняя) перемена»;

	<p>«Прогрессивный шаг вперед»;  «Боковая дорожка»;  «Променадная позиция»;  «Плетение»;  «Малый квадрат»;  «Большой квадрат (четверной поворот)».</p>
Постановка танцевальной композиции	Постановка танцевальной композиции «Полонез», «Медленный вальс»
<b>Основы танца «Венский вальс»</b>	
Изучение основ танца «Венский вальс»	<p>История танца венский вальс. Основы музыкальной грамотности (музыкально-ритмическая характеристика танца). Ориентирование в пространстве (знакомство с направлениями движений в танце). Основные позиции рук и ног в танце.  Основные позиции рук и ног в танце.  Тренировочные упражнения :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Подъем на полупальцы , опускание на пятки ;</li> <li>2)Приседания на 2 счета (давим на пятки),подъем на 1 счет ;</li> <li>3) Объединяем подъем с приседанием ;</li> <li>4)Ноги на ширине плеч, поднимаемся на полупальцы с попеременным переносом веса ;</li> <li>5)Перенос веса через приседания, потом подъем ;</li> <li>6)Поднимаемся на полупальцы правой ноги, вниз, переносим вес на другую ногу ;</li> </ol> <p>Изучение основ танца:  «Малый квадрат»;  «Правый развернутый квадрат»;  «Левый развернутый квадрат с закреживанием»;  «Перемены с П.Н. и с Л.Н»;  «Контр-чек»;  «Флейкер»;  «Правый поворот»;  «Левый поворот»;  «Раскрытие с переменной места»;  «Волчок»;  «Проходящая перемена»;  «Повороты»;  «Прыжки в паре»;  «Расческа».</p>
<b>Итоговая диагностика</b>	

<p>Контрольное занятие.</p>	<p><b>Открытый урок.</b> Уровень знаний специальной лексики, основных видов и базовых фигур в балльных танцах.</p> <p>Практическая часть.</p> <p>Проводится 2 раза в год, с целью адаптации детей к сцене, зрителям, друг к другу в костюмах.</p> <p><b>Отчетный концерт.</b></p> <p>Практическая часть.</p> <p>Демонстрируются изученные танцевальные композиции. Подводятся итоги ЗУН.</p> <p>В связи с целями и задачами, поставленными на данный учебный год, а также с характером творческих мероприятий, содержание тематического планирования может видоизменяться.</p>
-----------------------------	--

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

№	Раздел	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Введение	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Начальная диагностика. Что такое бальный танец. История происхождения.	1	0	1
2	Основы танца «Полонез»	История танца «Полонез». Основы музыкальной грамотности. Ориентирование в пространстве. Изучение основных позиций рук и ног. Изучение основ танца: основное движение вперед; «Реверанс»; «Шене»; «Променад»; «Фонтан»; «Веер»; «Обходка»; «Балансе вперед» «Поворот партнерши под рукой». Постановка танцевальной композиции.	1	1  1  1  5	9
	Основы танца «Медленный вальс»	История танца «Медленный вальс». Основы музыкальной грамотности. Ориентирование в пространстве. Основные позиции рук и ног в танце. Изучение основ танца: 1) стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься; 2) шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения); 3) то же с левой ноги; « маятник» ; шаг в сторону с правой ноги, подтягивая	1	1	10



		<p>левую ногу, с опусканием и подъемом;  то же с Л.Н.;  «Перемена»;  «Закрытая перемена»;  «Проходящая (внешняя) перемена»;  «Прогрессивный шаг вперед»;  «Боковая дорожка»;  «Променадная позиция»;  «Плетение»;  «Правый квадрат»;  «Левый квадрат»;  «Большой правый квадрат»;  «Большой левый квадрат».  Постановка танцевальной композиции.</p>		1		
				1		
				6		
	<p>Основы танца  «Венский вальс»</p>	<p>История танца «Венский вальс. Основы музыкальной грамотности. Ориентирование в пространстве. Основные позиции рук и ног в танце. Тренировочные упражнения:  1)Подъем на полупальцы, опускание на пятки.  2)Приседания на 2 счета (давим на пятки),подъем на 1 счет.  3) Объединяем подъем с приседанием.  4)Ноги на ширине плеч, поднимаемся на полупальцы с попеременным переносом веса.  5)Перенос веса через приседания, потом подъем.  6)Поднимаемся на полупальцы правой ноги, вниз, переносим вес на другую ногу.  Изучение основ танца:  «Малый квадрат» ;  «Правый развернутый квадрат»;</p>	1		10	
				1		
				1		

		«Левый развернутый квадрат с закрещиванием»; «Перемены с П.Н. и с Л.Н»; «Контр-чек» ; «Флейкер»; «Правый поворот»; «Левый поворот»; «Раскрытие с переменной места»; «Волчок»; «Проходящая переменная»; «Повороты»; «Прыжки в паре»; «Расческа». Постановка танцевальной композиции.		1	
	Итоговая диагностика	Контрольное занятие: Открытый урок Отчетный концерт	2	2	4
		ИТОГО:			34

## **ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Режим занятий:**

Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

### **Формы занятий:**

- **лекция-беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями; ведется конспект по специализированной лексике.
- **практические занятия**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.
- **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
- **заключительное занятие**, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

### **Каждое занятие строится по схеме:**

- разминка ( экзерсис на середине );
- разучивание новых элементов и комбинаций;
- повторение пройденного материала;
- заминка ( растяжка );
- анализ занятия;
- теоретическое конспектирование.

### **Техническое оснащение занятий**

Наличие специального кабинета .

Музыкальный центр, компьютер .

Записи фонограмм в режиме «+» и «-» .

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альфонсо, П. К. Искусство танца фламенко / П. К. Альфонсо. – М.: Искусство, 1984.
2. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 .
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003.
8. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов- на-Дону, «Феникс», 2004.
10. Кнорова Е.В. Танцевальные кружки для старших школьников / Е. В. Кнорова, В. Н. Светинская – М.: Академия пед. наук, 1958.
11. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003.
12. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.
13. Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
14. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
15. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003.
16. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004.