

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 44 имени Маршала Советского Союза  
Г.К.Жукова»

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ЦО № 44  
Протокол № 8 от 23.05.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ЦО № 44  
\_\_\_\_\_ М.В. Трусова  
Приказ от 23.05. 2023 г. № 410-о

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

« **В РИТМЕ ТАНЦА** »

(полное название курса)

**8-11**

(класс)

**2023 – 2027 г.г.**

Составитель программы  
Богомолова Вера Владимировна  
( Ф.И.О.)

Квалификация \_\_\_\_\_ высшая \_\_\_\_\_

Педагогический стаж 25 лет

Рассмотрено на заседании  
ШМО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 4 от 20.05. 2023 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Грвель Е.Л.  
« 20» мая 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ПЯТЫЙ КЛАСС .....	
2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	
2.2. СОДЕРЖАНИЕ .....	
2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА .....	
3. ШЕСТОЙ КЛАСС .....	
3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	
3.2. СОДЕРЖАНИЕ .....	
3.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА .....	
4. СЕДЬМОЙ КЛАСС .....	
4.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	
4.2. СОДЕРЖАНИЕ .....	
4.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА .....	
5. БИБЛИОГРАФИЯ.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса по выбору «В ритме танца» составлена на основе примерной программы «Ритмика и бальные танцы» для начальной и средней школы Москва «Просвещение». Программа включает в себя современные бальные танцы различных народов, которые развивались на основе народного творчества и вобрали в себя все богатство его содержания и хореографического языка.

Данная программа разработана с учетом требований к результатам изучаемого курса, что позволяет спланировать различные виды учебной деятельности в их единстве и взаимосвязи.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

В каждом разделе упражнения расположены в порядке возрастающей трудности. В средних классах изучаются более легкие упражнения, в старших - более сложные и комбинированные. С первых же лет обучения следует, как выражаются в театре, «растанцевать детей», т. е. дать им элементарные артистические навыки, этого в первые годы обучения классический танец не дает: он только подготавливает учащегося, преимущественно тренируя его тело.

Программа позволяет не только использовать имеющийся здесь учебный материал, но и расширять, видоизменять, добавлять или уменьшать каждый раздел.

Занятие курса по выбору «В ритме танца» проводится всей группой. Тренировочные упражнения изучаются в начале каждого практического занятия. В процессе проведения занятий учащиеся знакомятся с принципами музыкального сопровождения урока бального танца.

По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцев. В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки.

**Цель программы:** изучить основы хореографического искусства, как выражаются в театре «растанцевать детей», т.е. дать им элементарные артистические навыки.

## **Задачи обучающие:**

### **Дети должны обучаться:**

1. Творческому подходу к выполнению движение, реагируя на стимулы, в том числе на музыку, и применяя основные навыки (например, перемещения, остановки, принятия поз, прыжки, повороты, жестикулирование);
2. Смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений;
3. Созданию и использованию танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
4. Выразить и передавать мысли и чувства.

## **Задачи воспитательные:**

- 1.Художественно-эстетическое и культурное развитие школьников.
- 2.Приобщение к миру танца.
- 3.Воспитать устойчивый интерес к курсу «В ритме танца».

## **Задачи развивающие:**

Знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Актуальность программы заключается в связи с другими хореографическими дисциплинами: народный танец, классический танец, эстрадный танец, народно-сценический танец, ритмика и танец.

### **1.1.ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

На первых занятиях по данному предмету учащихся надо правильно показать позиции рук и ног, применяемые в современном бальном танце.

## 1.2. ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ УРОКОВ.

- Линейные и круговые построения учащихся на уроках.
- Показ движений танца педагогом.
- Тренаж на уроке бального танца.
- Преподавание правил этикета: приглашения к танцу, культура поведения, общение во время танца.
- Связь элементов тренажа с разучиванием танцев.

Краткий методический комментарий. Задача тренажа - приобретение следующих навыков: постановка корпуса, головы, легкость и законченность в исполнении движений, координация движений, постановка правильного дыхания, умение ориентироваться во времени и пространстве, чувство позы.

## 1.3. ОБЩИЕ ЗАДАЧИ КУРСА.

Важнейшей задачей учебно - воспитательного процесса является художественно - эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца. Знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Основная задача курса - привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога - не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы

мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет.

Задача курса также - привить учащимся культуру общения между собой, в паре и с окружающими.

#### **1.4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ЗАДАЧИ КАЖДОГО ПОДРАЗДЕЛА.**

Курс по выбору «В ритме танца» разбит на подготовительный и основной курсы.

1. Подготовительный курс - «Диско – танцы» рассчитан на 5 - е и 6 - е классы. Включает в себя разминку, общеразвивающие упражнения, диско - танцы.

2. Основной курс - «Бальные танцы» рассчитан на 7 - е классы. Включает разминку, диско - танцы, бальные танцы.

#### **1.5. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ.**

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

#### **1.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Основными в освоении программы являются принципы (от простого к сложному), (от медленного к быстрому), (посмотри и повтори), (вместе с партнером), (осмысли и выполни), (от эмоций к логике), (от логики к ощущению).

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом.

***ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОИСХОДИТ ПОСТЕПЕННО***, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать пока будет освоена

полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских) происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку не глядя на соседа. Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Важнейший вопрос - постановка в пары. У педагога очень ответственная и деликатная роль - правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты. Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из (я) в (мы), потому что, только ощущая себя (вместе), можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры. В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова);

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### 1.7. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Класс - концерт
- открытый урок
- контрольный урок
- отчетное мероприятие

### 1.8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- Класс хореографии.
- Зеркала.
- Магнитофон.

### Учебно-тематический план

Класс	Продолжительность занятий	Периодичность занятий	Кол-во часов неделю	Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год
5	1	1 раз в неделю	1	34	34
6	1	1 раз в неделю	1	34	34
7	1	1 раз в неделю	1	34	34



## 2. ПЯТЫЙ КЛАСС

### 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол - во часов</i>
1	Разминка	4
2	Общеразвивающие упражнения	4
3	Диско – танцы: «музыкальный»	2
4	Диско – танцы: «стирка»	4
5	Диско – танцы: «автодром»	4
6	Диско – танцы: «локомотив»	4
7	Полька с подскоками в повороте	8
8	Прыжки с поджатыми ногами	4
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### 2.2. СОДЕРЖАНИЕ

#### ТЕМА 1 *Разминка: 4 часа.*

Разминка - включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. **Задача** - развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Количество каждого вида упражнений - 4 - 8; на 4, 16, 32счета. Краткий методический комментарий. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

#### ТЕМА 2. *Общеразвивающие упражнения: 4 часа.*

#### ТЕМА 3, 4, 5, 6. *«Диско – танцы»: 12 часов.*

- Диско – танцы: «музыкальный»: 2 часа.
- Диско – танцы: «стирка»: 4 часа.
- Диско – танцы: «автодром»: 4 часа.
- Диско – танцы: «локомотив»: 4 часа.

Данные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность.

Краткий методический комментарий. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

### ТЕМА 7. Полька с подскоками в повороте: 8 часов.

**Полька** - ритмичность, позиции и координация ног, умение слушать музыку, умение быстро останавливаться, умение различать музыкальные фразы, танцевальная позиция в паре, синхронность движений.

### ТЕМА 8. Прыжки с поджатыми ногами: 4 часа.

#### **2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА**

Задача - научить слушать и понимать команды, музыку, разнообразить набор привычных движений, развить координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. В том числе решаются воспитательные задачи.

Подготовка к уроку, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока.

### 3. ШЕСТОЙ КЛАСС

#### 3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ П/П	ТЕМА	Кол - во часов
1	Разминка	2
2	«Медисон»	2
3	«Вару – вару»	10
4	«Гриндиор»	4
5	«Рилио»	8
6	«Полька»	8
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

#### 3.2. СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. Разминка: 2 часа.

ТЕМА 2. «Медисон»: 2 часа.

**Медисон** - координация, логическое мышление, память, ритмичность, музыкальность, ориентация в зале, техника выполнения поворотов, визуальное ведение.

ТЕМА 3. «Вару – вару»: 10 часов.

**ВАРУ - ВАРУ** - перенос веса, работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение.

ТЕМА 4. «Гриндиор»: 4 часа.

**ГРИНДИОР** - основные движения: носок вперед, назад;

- Хлопки: бедра, руки, голова, плечи;
- Шаг «друг к другу» правым боком, левым боком;
- Полностью танец по одному в парах.

ТЕМА 5. «Рилио»: 8 часов.

**РИЛИО** - основной шаг; шассе; поворот под рукой; поворот в теневую позицию и из теневой в позицию лицом к лицу; раскручивание по руке, закручивание партнерши.

ТЕМА 6. «Полька»: 8 часов (см. 1 класс тема № 1).

#### 2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

Задача - еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию.

Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение. Развивать память, разнообразить набор привычных движений.

В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

## 4. СЕДЬМОЙ КЛАСС

### 4.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ П/П</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол - во часов</i>
1	«Медленный вальс»	8
2	«Ча - ча – ча»	8
3	«Рилио»	4
4	«Чарльстон»	4
5	«Полька»	5
6	«Сударушка»	5
<i>Итого:</i>		<b>34</b>

### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ

#### ТЕМА 1. «Медленный вальс»: 8 часов.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: «балансе», перемена по одному в паре в учебной позиции. В танцевальной позиции; правый поворот; левый поворот; правый спин - поворот; Виск; синкопированное шассе.

#### ТЕМА 2. «Ча - ча – ча»: 8 часов.

Основной шаг по одному, в парах; НЬЮ - ЙОРК; алемана.

#### ТЕМА 3. «Рилио»: 4 часа.

Основной шаг, шассе - проход, поворот под рукой.

#### ТЕМА 4. «Чарльстон»: 4 часа.

Основной шаг, движения чарльстона, раскручивание, закручивание с поворотом.

#### ТЕМА 5. «Полька»: 5 часов.

Галоп по линии танца, хлопушки, каблучные, повороты на подскоках.

#### ТЕМА 6. «Сударушка»: 5 часов.

- Тройной ход вперед, назад;
- «Припадание» направо, налево;
- Ход с ударом вперед;
- Боковые шаги, шаг каблук;
- Ход вперед на каблук;
- Ход назад на носок.

### ***2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА***

- Осваиваются танцы с более сложной координацией и ведением в паре.
- Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная.
- Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.
- Прививается умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке.

## 5. БИБЛИОГРАФИЯ

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Абдуллин, Э.Б. Теория и практика музыкального обучения в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1983
2. Базарова Н. , Мэй В. Азбука классического танца. М., 1983.
3. Бекина, С.И. и др. “Музыка и движение”, М., 1983.
4. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. М., 1997.
5. Валукин, Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
6. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. М. , 1998.
7. Видеосборник. Учебный цикл - Линия танца // кассеты № 1и 2.
8. Вильсон Г., Гриллз Д. Узнай возможности своего ребенка. М.: Когито-центр, 1998.
9. Воспитание музыкой: Из опыта работы / Сост. Т.Е. Вендрова. - М.: Просвещение, 1991.
10. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Минск: Полымя. 1986.
11. Ивановский Н. П. Бальный танец. М.: Искусство. 1988.
12. Классики хореографии. Л. - М., 1937.
13. Красовская, В.М. О классическом танце, в кн. Н. Базарова, В. Мей, Азбука классического танца. Л., 1983.
14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и Спорт. 1987.
15. Лиэпа М. Вчера и сегодня в балете. М.: Молодая гвардия. 1982.
16. Мессерер, А.М. Танец. Мысль. Время. М., 1990.
17. Миланов, А., Борисов, И. Упражнения йогов. Киев: Здоровье. 1981.
18. Петрушин, В.И. Музыкальная психология: Учеб. пос. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1997.
19. Петрушин, В.И. Музыкальная психология. М.: Владос 1999.
20. Попова Е. Основы обучения дыхания в хореографии. М., 1968.
21. Программа. Бальный танец для средних специальных учебных заведений по специальности. // Культурно - просветительская работа (специализация: Руководитель хореографического коллектива) М.,
22. Слонимский Ю. В честь танца. М., 1988.
23. Станиславский К. Работа актёра над собой. М.: Искусство. 1985.
24. Тарасов, Н.И. Классический танец. М., 1981.

25. Теория и методика музыкального образования детей: Научно - метод. пос. для учителей музыки и студентов вузов / Л.В. Школяр, М.С. Красильникова, Е.Д. Критская, В.О. Усачева и др. - М.: Флинта: Наука, 1998.
26. Холфина, С. Вспоминания мастеров московского балета. М., 1990.
27. Филатов, С.В. От образного слова - к выразительному движению. М.,1993.
28. Франио, Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. (учебное пособие для дошкольного и младшего школьного возраста) Под общ. ред. Г.Я. Нугер. М.: Советский композитор, 1989.

### Фонограммы

1. Для подготовительного цикла:
  - > Ase of Base «Happy Nation»;
  - > Modern Talking «Ready for Romance»
  - > Boney M «Greatest Hits» (Rivers of Babylon, Rasputin, Steel I'm sad др. )
2. Для балльных танцев: сборники танцевальной музыки М. Росса, из серии "Dance life"и др.
3. Лучшие песни для детей. Суперсборник – 4.
4. Лучшие песни для детей. Суперсборник – 1.
5. Классика в эстрадных обработках (248 минут) классических суперхитов в современных аранжировках).