муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Горбатовская основная общеобразовательная школа» Боковского района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| педагогическим советом | замдиректора по УВР | директором |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | \_\_\_\_\_\_\_Т.И. Ситникова | \_\_\_\_\_\_\_М.Е. Емельянова |
| Протокол №1 | Приказ №27 | Приказ №27 |
| от "07" 08.2023 г. | от "07" 08.2023 г. | от "07" 08.2023 г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

для 6-7 класса основного общего образования

на 2023-2024год

**х. Горбатов**

2023 – 2024 уч. г**.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная образовательная программа **художественно-эстетической направленности**.

Формирование здоровья , полноценное развитие организма, повышение уровня культуры - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала воспитанников.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения современной молодежи к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности.

Спортивный бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой. Воспитанники, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как правильная осанка, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению. Основная идея программы открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Танцуя в паре, воспитанник многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только контроль над собой, коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, но и культура общения с педагогом, партнером и другими участниками коллектива.

**Цель программы:** создание условий для общего физического и социального развития подростка, а также развития художественного вкуса посредством освоения базовых навыков спортивной бальной хореографии.

**Задачи данной образовательной программы дополнительного образования:**

*Обучающие:*

- изучить ритмические танцевальные элементы;

- изучить основы общефизической подготовки;- изучить базовые фигуры Европейских бальных танцев: Медленного Вальса и Медленного ритмического Фокстрота;

изучить базовые фигуры Латиноамериканских бальных танцев: Ча-Ча-Ча и Самбы;

- изучить базовые элементы сценического искусства.

*Развивающие:* - развивать чувство ритма- развивать музыкальность и эмоциональную выразительность,

- развивать общефизическую подготовку,

- развивать танцевальные данные,

- приобщать к искусству танца.

*Воспитательные:*- формировать навыки общения в коллективе,

- воспитывать трудолюбие, терпение,

- воспитывать умение слушать и воспринимать,

- воспитывать волю к достижению поставленной цели.

**Условия реализации:** программа рассчитана на возраст: 14-18 лет. Набор воспитанников осуществляется посредством собеседования и проверки начальных умений и навыков детей. Группы формируются одновозрастные и/или разновозрастные.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

Учащийся должен знать- виды танцев спортивной бальной хореографии,

- базовые фигуры изученных танцев,

- базовую музыкально-танцевальную грамоту,

- основные законы движения тела, взаимодействия в паре,

-элементы сценического искусства, правила выполнения упражнений на выработку правильной осанки, правила этики и этикета общения в социуме. Учащийся должен уметь- исполнять изученные фигуры танцев и ихкомбинации соло и в паре, - передавать характер музыки через движение,

- правильно выполнять общеразвивающие упражнения,

- правильно выбирать тактику поведения и общения на дансполе.

Итоги работы по данной образовательной программе подводятся каждое учебное полугодие в форме открытых занятий, по которым проводится комплексное тестирование обучающихся. А также в процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи. Определяются перечисленные знания и умения контрольным тестированием на предмет качества освоения ОП.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Общее кол-во часов | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | Основы музыкально-ритмического движения | 16 | 4 | 12 |
|  | Европейские бальные танцы | 19 | 5 | 14 |
|  | Латиноамериканские бальные танцы | 19 | 5 | 14 |
|  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 8 | 2 | 6 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 0 | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **34** | 16.5 | 17.5 |

**Содержание образовательной программы**

***Вводное занятие*** Теория. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в танцевальном зале во время занятий и во время перерывов. Знакомство с образовательной программой, а также целью и задачами обучения. Беседа: «Требования к танцевальной форме, обуви и прическе для занятий». Практика.. Разбор ситуаций с применением изученных правил по ТБ. Просмотр видеоматериалов по ТБ на улице и в помещении. Основное отличие поклона-приветствия девочек и мальчиков. Разучивание поклона-приветствия.

***Основы музыкально-ритмического движения*** Теория. Беседа о музыке – ее стиль, настроение, скорость, сложность ритма, первый счет (удар, бит), принципы и характер движения, понятие движения в колонну, в шеренгу, по кругу, цепочкой, понятие шага с приставкой, с тэпом, с выносом ноги вперед, в сторону и назад.

Практика. Упражнения на развитие умения слушать музыку и определять ее настроение (характер), на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, работа над координацией, над различными видами шагов, поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма. Ритмические комбинации и детские танцы: «Кулачки», «Модный рок», «Обезьянки», «Полька», «Ту степ», «Диско». Детские игры: «Самолётики», «Учитель танцев».

***Европейские бальные танцы*** Теория. История возникновения и становления европейских бальных танцев. Музыка, характер и стиль костюмов для европейских бальных танцев. Музыкальный размер и основной счет в танцах Медленный Вальс и Медленный ритмический Фокстрот. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. Правила исполнения следующих фигур: - Медленный Вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на ¼ на линиях;- Медленный ритмический Фокстрот – ¼ поворота вП и вЛ.Практика. Разучивание, закрепление и повторение танцевального материала:- Медленный Вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на ¼ на линиях,- Медленный Ритмический Фокстрот – ¼ поворота вП и вЛ, Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

***Латиноамериканские бальные танцы***

Теория. История возникновения и становления латиноамериканских бальных танцев. Музыке, характер и стиль костюмов для латиноамериканских бальных танцев. Беседа о музыкальном размере, и первом счете в танцах Ча-Ча-Ча и Самба. Особенность вступления в танце Ча-Ча-Ча. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. Правила исполнения следующих фигур:

- Ча-Ча-Ча – основной счет «ча-ча-ча, два, три»; Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк;

- Самба – основной счет «раз, два»; Баунс, Основное движение с ПН, с ЛН, вперед, назад, Виск, Самба ход на месте и с продвижениемПрактика. Разучивание, закрепление и повторение танцевального материа - Ча-Ча-Ча – Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк.

- Самба – Баунс, Основное движение с ПН, с ЛН, вперед, назад, Виск, Самба ход на месте и с продвижением.

Постановка и отработка танцевальных вариаций для соревнований среди начинающих танцоров.

***Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*** Теория**.** Правила безопасного выполнения разогрева (разминки) в начале занятия. Понятие правильной осанки, положения стоп и кистей рук относительно корпуса, правила выполнения статических упражнений на укрепление связок.Практика**.** Разминка: работа над осанкой, элементы классического экзерсиса, статические упражнения на укрепление связок в партере и на середине зала.

***Итоговое занятие*** Практика. Открытое занятие.

**Материально-техническое оснащение**

- техника для воспроизведения CD-дисков или МР3-плеер с активной колонкой,

- соответствующий музыкальный материал,

- специализированный видеоматериал,

- учебно-методическая литература,- специализированная обувь и одежда.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Факт.  дата | Тема занятия | Часы |
|  | 06.09 | Формирование группы | 1 |
|  | 13.09 | Формирование группы | 1 |
|  | 20.09 | Вводное занятие | 1 |
|  | 27.09 | Основы музыкально-ритмического движения Беседа о музыке – ее стиль, настроение, скорость, сложность ритма, первый счет (удар, бит), принципы и характер движения, понятие движения в колонну, в шеренгу, по кругу, цепочкой, понятие шага с приставкой, с тэпом, с выносом ноги вперед, в сторону и назад. | 1 |
|  | 04.10 | Основы музыкально-ритмического движения Беседа о музыке – ее стиль, настроение, скорость, сложность ритма, первый счет (удар, бит), принципы и характер движения, понятие движения в колонну, в шеренгу, по кругу, цепочкой, понятие шага с приставкой, с тэпом, с выносом ноги вперед, в сторону и назад.(отработка) | 1 |
|  | 11.10 | Европейские бальные танцы История возникновения и становления европейских бальных танцев. Музыка, характер и стиль костюмов для европейских бальных танцев. Музыкальный размер и основной счет в танцах Медленный Вальс и Медленный ритмический Фокстрот. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. | 1 |
|  | 18.10 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Правила безопасного выполнения разогрева (разминки) в начале занятия. Понятие правильной осанки, положения стоп и кистей рук относительно корпуса, правила выполнения статических упражнений на укрепление связок. | 1 |
|  | 25.10 | Европейские бальные танцы Медленный Вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на ¼ на линиях | 1 |
|  | 08.11 | Основы музыкально-ритмического движения Беседа о музыке – ее стиль, настроение, скорость, сложность ритма, первый счет (удар, бит), принципы и характер движения, понятие движения в колонну, в шеренгу, по кругу, цепочкой, понятие шага с приставкой, с тэпом, с выносом ноги вперед, в сторону и назад.(закрепление) | 1 |
|  | 15.11 | Латиноамериканские бальные танцы История возникновения и становления латиноамериканских бальных танцев. Музыке, характер и стиль костюмов для латиноамериканских бальных танцев. Беседа о музыкальном размере, и первом счете в танцах Ча-Ча-Ча и Самба. Особенность вступления в танце Ча-Ча-Ча. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие. | 1 |
|  | 22.11 | Европейские бальные танцы Медленный Вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на ¼ на линиях(отработка) | 1 |
|  | 29.11 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) работа над осанкой, элементы классического экзерсиса, статические упражнения на укрепление связок в партере и на середине зала. | 1 |
|  | 06.12 | Основы музыкально-ритмического движения Упражнения на развитие умения слушать музыку и определять ее настроение (характер), на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, работа над координацией, над различными видами шагов, поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма. Ритмические комбинации и танцы: «Модный рок», «Полька», «Ту степ», «Диско». (знакомство) | 1 |
|  | 13.12 | Латиноамериканские бальные танцы История возникновения и становления латиноамериканских бальных танцев. Музыке, характер и стиль костюмов для латиноамериканских бальных танцев. Беседа о музыкальном размере, и первом счете в танцах Ча-Ча-Ча и Самба. Особенность вступления в танце Ча-Ча-Ча. Правила сольного и парного исполнения танцев – их схожесть и различие.( поторение) | 1 |
|  | 20.12 | Европейские бальные танцы (Медленный Вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на ¼ на линиях) закрепление | 1 |
|  | 27.12 | Основы музыкально-ритмического движения Упражнения на развитие умения слушать музыку и определять ее настроение (характер), на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, работа над координацией, над различными видами шагов, поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма. Ритмические комбинации и танцы: «Модный рок», «Полька», «Ту степ», «Диско».(отработка) | 1 |
|  | 10.01 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) работа над осанкой, элементы классического экзерсиса, статические упражнения на укрепление связок в партере и на середине зала. | 1 |
|  | 17.01 | Европейские бальные танцы Медленный ритмический Фокстрот – ¼ поворота вП и вЛ.  Практика. Разучивание, закрепление и повторение танцевального материала (знакомство) | 1 |
|  | 24.01 | Латиноамериканские бальные танцы Ча-Ча-Ча – основной счет «ча-ча-ча, два, три»; Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк (знакомство) | 1 |
|  | 31.01 | Основы музыкально-ритмического движения Упражнения на развитие умения слушать музыку и определять ее настроение (характер), на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, работа над координацией, над различными видами шагов, поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма. Ритмические комбинации и танцы: «Модный рок», «Полька», «Ту степ», «Диско».(закрепление) | 1 |
|  | 07.02 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Понятие правильной осанки, положения стоп и кистей рук относительно корпуса, правила выполнения статических упражнений на укрепление связок. | 1 |
|  | 14.02 | Европейские бальные танцы Медленный ритмический Фокстрот – ¼ поворота вП и вЛ.  Практика. Разучивание, закрепление и повторение танцевального материала (отработка) | 1 |
|  | 21.02 | Латиноамериканские бальные танцы Ча-Ча-Ча – основной счет «ча-ча-ча, два, три»; Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк (отработка) | 1 |
|  | 28.02 | Основы музыкально-ритмического движения Упражнения на развитие умения слушать музыку и определять ее настроение (характер), на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, работа над координацией, над различными видами шагов, поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма. Ритмические комбинации и танцы: «Модный рок», «Полька», «Ту степ», «Диско».(повторение) | 1 |
|  | 06.03 | Европейские бальные танцы Медленный ритмический Фокстрот – ¼ поворота вП и вЛ.  Практика. Разучивание, закрепление и повторение танцевального материала (закрепление ) | 1 |
|  | 13.03 | Латиноамериканские бальные танцы Ча-Ча-Ча – основной счет «ча-ча-ча, два, три»; Тайм степ, Шассе в сторону, Основное движение, Нью-Йорк( закрепление ) | 1 |
|  | 20.03 | Основы музыкально-ритмического движения Упражнения на развитие умения слушать музыку и определять ее настроение (характер), на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, работа над координацией, над различными видами шагов, поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма. Ритмические комбинации и танцы: «Модный рок», «Полька», «Ту степ», «Диско».(повторение) | 1 |
|  | 03.04 | Европейские бальные танцы Медленный Вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на ¼ на линиях ( знакомство) | 1 |
|  | 10.04 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) работа над осанкой, элементы классического экзерсиса, статические упражнения на укрепление связок в партере и на середине зала. | 1 |
|  | 17.04 | Основы музыкально-ритмического движения Упражнения на развитие умения слушать музыку и определять ее настроение (характер), на соотнесение своих движений с музыкой, ее счетом, работа над координацией, над различными видами шагов, поворотами, упражнения на дробление ритма, изменение темпа ритма. Ритмические комбинации и танцы: «Модный рок», «Полька», «Ту степ», «Диско».( закрепление) | 1 |
|  | 24.04 | Европейские бальные танцы Медленный Вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на ¼ на линиях (отработка) | 1 |
|  | 08.05 | Латиноамериканские бальные танцы | 1 |
|  | 15.05 | Европейские бальные танцы Медленный Вальс – закрытые перемены вперед и назад, лицом и спиной, с правой и с левой ног, правый поворот на ¼ на линиях (закрепление ) | 1 |
|  | 22.05 | Итоговое занятие | 1 |

Итого:34 часа

**Список литературы для учащихся**

1. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 2012.
2. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.2012.
3. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.
4. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
5. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: – М. ООО «Издательство Астрель». 2000.
6. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
7. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
8. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.