

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»

Протокол
Педагогического совета №1
«29» августа 2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом № 556
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ средняя школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А.Казанцева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмический танец»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок освоения: 3 год

Разработчик:
Орлова Марина Алексеевна,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмический Танец» (далее – ДОП) - художественная направленность.

Адресат - программа ориентирована на детей 7-12 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Актуальность и отличительная особенность: совмещение большого числа различных танцевальных стилей, а также спортивного и художественно-эстетического направлений составляют специфику и новизну данной программы.

Объем и срок реализации программы: общекультурный, 3 года.

Цель.

Привлечь внимание детей младшего школьного возраста к танцевальному мастерству как к способу реализации творческих задатков и физической активности.

Задачи.

Обучающая: дать основы хореографии (позиции стоп, рук), разучить базовые танцевальные элементы (виды поворотов, шагов, принципы переноса веса). На этой базе разучить простые танцевальные связки. Разучить базовые элементы 5 бальных танцев (самба, ча-ча-ча, джайв, медленный вальс, квикстеп). Дать основные представления о стиле «Диско» и танцевальном направлении «Стрит». Выучить простые композиции в этих направлениях.

Развивающая: на базе ОФП и стретчинга развить физические кондиции каждого ребенка: выносливость, мышечную силу, гибкость, пластичность.

Воспитательная: участие в выступлениях, соревнованиях, концертах, для повышения внутренней организованности детей, их чувства ответственности, улучшения ориентации в пространстве, снятия «зажатости», комплексов

Условия реализации программы.

Режим занятий: на первом этапе работы с детьми 7-8 лет основное время занятия составляет 35-40 минут. Для детей 9-12 длительность занятия 45-50 минут. Курс обучения рассчитан на 3 года. Программа рассчитана на режим занятий: 2 раза в неделю по 2 занятия с перерывом 10 мин. Итого: 4 часа занятий в неделю, 144 часа в год. Количество занимающихся в группе «1-й год обучения» - от 15 человек. Количество занимающихся в группе «2-й год обучения» - от 12 человек. В группе «3-й год обучения» - от 10 до человек.

Особенности организации образовательного процесса: сочетание групповой формы проведения занятий с индивидуальным подходом к каждому учащемуся и персональными тренировками. **Работа с группой.** Это основная форма.

По звеньям: группа разбивается на «заходы» (звенья) для демонстрации отрабатываемого материала и получения тренерской оценки

Индивидуальная: возможна на групповых занятиях в качестве персональных заданий каждому занимающемуся в группе.

Формы проведения занятий

Занятие: основная форма, состоящая из разминочной части, информационной части и отработки полученной информации

Репетиция: форма, связанная с возможностью детей демонстрировать полученные навыки на сцене в общешкольных концертах. Основана на многократном повторении определенного танцевального материала, а также рассматривает пространственную ориентацию (выход на сцену, построение, организацию синхронных движений, уход).

Занятие-конкурс: форма проведения, связанная с подготовкой к турниру моделирует соревновательную ситуацию и связана с подготовкой к районным и городским первенствам.

Открытое занятие: форма проведения, связанная с демонстрацией промежуточных результатов педагогической работы или результатов обучения за конкретный период-полугодие, учебный год.

Материально-техническое оснащение:

Программа дана по годам обучения. На каждый год предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений. Образовательный процесс имеет целью эстетическое и физическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей, углубление понимания и содержательности танцевального образа.

Каждое занятие сочетает в себе словесный, наглядный и демонстрационный методы: педагог лично объясняет, демонстрирует изучаемый материал, использует аудио-визуальные источники информации, а также средства коммуникации и связи. Для занятий требуется актовый зал площадью не менее 150 кв.м. с паркетным полом, аудиовоспроизводящая аппаратура (основной носитель – компакт диск).

Форма одежды – связана с тематикой занятия. Бальные тренировки, сценический танец: девочки – чешки, юбки, футболки, мальчики – чешки, брюки, футболки. Диско, стрит, ОФП – спортивная обувь и одежда.

Рабочая программа на 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	ОФП, координационно-ритмические упражнения	20	4	16
3	Именные танцы	50	10	40
4	Современные танцы	20	6	14
5	Бальные танцы	30	10	20
6	Сценические танцы	10	4	6
7	Концерты и праздники	10	-	10
8	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	144	36	108

Особенности и задачи 1-го года обучения:

1. Вводное занятие

Тема: правила техники безопасности; правила поведения на занятии; знакомство с детьми; задания по проверке ритмичности и музыкальности; контроль уровня физической подготовки.

2. Общефизическая подготовка

Включена в каждое занятие в качестве разминочного блока: разогревающий комплекс, упражнения на координацию. Помимо этого введены занятия, полностью связанные с физической культурой. Содержание этих занятий: бег, прыжки, приседания, отжимания, растяжка, махи руками и ногами, комбинированные упражнения.

3. Именные танцы

Танцы, поставленные под конкретную музыку и исполняемые под нее, например: «Макарена». Они основаны на простых движениях с высокой повторяемостью, задействуют базовые танцевальные принципы. Музыка в этих танцах иллюстративная, в коротких танцевальных блоках заложен конкретный сюжет. Это позволяет быстро разучивать танцы и использовать их на выступлениях. Содержание занятий: разучивание танцев: «Петушки», «Паучок», «Кузнечик», «Большая стирка», «Автостоп», «Папуасы», «Бэби рок», «Хип-хип», «Пингвины», «Охотники за привидениями I», «Телевизор», «Тамагочи», «Макарена», «Джамп», «Тигрята», «Про любовь».

4. Современные танцы

Танцевальная стилистика сегодняшнего дня: диско, хип-хоп, техно, электрик-буги, хаус. Разучивание базовых элементов в этих направлениях делает занятия привлекательными для современных детей. Возможность практического использования этих танцев на вечерях, школьных дискотеках повышает интерес к танцевальным занятиям в целом.

Содержание занятий:

Хип-хоп: ритмическая основа, музыкальный характер, стилистические особенности в положении тела, рук, ног, стиль одежды. Разучивание движений на простой ритмической основе: «Ни лифт», «Пуш зе баг», «Бунт», «Эй, ты».

Разучивание партерных блоков.

Диско: ритмическая основа, музыкальный характер, стилистические особенности в положении тела, рук, ног, стиль одежды. Разучивание движений на простой ритмической основе:

«D.I.S.C.O.», «Диско-зарядка», «Диско квадрат».

5. Бальные танцы

Ритмические упражнения, простые шаги в танцах самба, ча-ча-ча, джайв, медленный вальс, квикстеп, правила работы стоп, координированное движение рук, удержание «стандартной рамки»

6. Сценические танцы

Подготовка танцевальных номеров с сюжетной основой на базе полученного танцевального материала. Каждый танцевальный номер сочетает в себе разные танцевальные направления, например «Сюрприз», «Цирк», «На пляже». Эти концертные номера включают в себя знания по бальной программе, стритовому

направлению, задействуют сценическую пластику, пантомиму, элементы театрального мастерства. Благодаря игровой форме поддерживается интерес к занятиям и одновременно создается творческий продукт для выступлений.

7. Подготовка к концертам и выступлениям

Концерты: к «Дню учителя», «Новому Году», «8 марта», «Окончанию учебного года».

8. Итоговое занятие

Проводится в форме открытого урока с приглашением учителей, родителей.

Демонстрация разученных танцев по блокам: именные, современные, бальные.

Планируемые результаты

За 1-й год обучения у детей сформировано представление о танцевальных позициях рук, ног и умение двигаться на этой основе. Наработаны базовые принципы танцевальности: согласовывать движения с музыкой, ритмично двигаться, координировать движение рук и ног, вращаться и т.д.

Разучены именные (поставленные и исполняемые под конкретную музыку) танцы, например «Петушки», «Телевизор», «Охотники за привидениями» и т.п. Дети исполняют основы 5 бальных танцев: медленного вальса, квикстепа, самбы, ча-ча-ча, джайва.

Разучены связки хип-хопа и диско начального уровня.

Есть начальный опыт выступлений.

Рабочая программа на 2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	ОФП, координационно-ритмические упражнения	20	4	16
3	Именные танцы	20	4	16
4	Современные танцы	30	10	20
5	Бальные танцы	40	10	30
6	Сценические танцы	20	10	10
7	Концерты и праздники	10	-	10
8	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		144	40	104

Особенности и задачи 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Тема: правила техники безопасности; правила поведения на занятии; танцевальная этика, требования к тренировочной одежде и костюмам для выступления.

2. Общефизическая подготовка

Включена в каждое занятие в качестве разминочного блока: разогревающий комплекс, упражнения на координацию. Помимо этого введены занятия,

полностью связанные с физической культурой. Содержание этих занятий: бег, прыжки, приседания, отжимания, растяжка, махи руками и ногами, комбинированные упражнения.

3.Именные танцы

Содержание занятий: разучивание танцев: Повторение разученного на первом году обучения, разучивание «Криминальное чтиво», «Аселеge», «Ковбойский», «Мегамикс», «Джинни», «Страшный танец», «Байла», «Охотники за привидениями II».

4.Современные танцы

Содержание занятий:

Хип-хоп: Разучивание связок – замкнутых на себя танцевальных блоков, усложнение ритмической основы, использование синкопированного ритма и движений со сложной координацией.

Диско: Разучивание танцевальных композиций включающих махи, разножки, растяжки. Усложнение координационных задач.

5.Бальные танцы

Формируются учебные пары, объясняются технические правила парного танцевания, а также правила танцевания, этики (взаимодействие в паре на принципах взаимного уважения, партнерского лидерства), правила перемещения пар по танцевальной площадке.

6.Сценические танцы

Постановка и отработка новых танцевальных номеров с сюжетной основой. «Про школу», «Едем-едем» и т.д

7.Подготовка к концертам и выступлениям

Концерты: к «Дню учителя», «Новому Году», «8 марта», «Окончанию учебного года».

8.Итоговое занятие

Проводится в форме открытого урока с приглашением учителей, родителей.

Демонстрация разученных танцев по блокам: именные, современные, бальные.

Планируемые результаты

За 2-й год обучения у детей расширена программа именных танцев

Сформированы пары. В парах дети исполняют основы 5 бальных танцев: медленного вальса, квикстепа, самбы, ча-ча-ча, джайва.

Разучены связки хип-хопа и диско более высокого уровня.

Продолжает накапливаться опыт выступлений.

Рабочая программа на 3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	ОФП, координационно-ритмические упражнения	20	4	16
3	Именные танцы	20	4	16

4	Современные танцы	40	10	30
5	Бальные танцы	30	10	20
6	Сценические танцы	20	10	10
7	Концерты и праздники	10	-	10
8	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	144	40	104

Особенности и задачи 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Тема: правила техники безопасности; правила поведения на занятии; спортивная этика, требования к тренировочной одежде и костюмам для соревнований.

Обсуждение турнирного графика и графика выступлений.

2. Общефизическая подготовка

Упор на физические упражнения более высокого уровня сложности: шпагаты (продольный, поперечный), прыжки со сложным позированием, кувырки, перекаты. Правила исполнения сложных элементов, техника безопасности при исполнении сложных элементов

3. Именные танцы

Отработка и повторении разученного в 1-м и 2-м году обучения материала.

Усложнение с целью его использования в показательных выступлениях.

4. Современные танцы

Содержание занятий:

Постановка и отработка турнирных связок в стиле хип-хоп, техно, электрик-буги и диско.

5. Бальные танцы

Работа с более сложным композиционным материалом, подключение перспективных танцевальных ритмов (румба, танго), подготовка к участию в городских соревнованиях по бальным танцам, создание постоянных конкурсных пар.

6. Сценические танцы

Постановка и отработка новых танцевальных номеров.

7. Подготовка к концертам и выступлениям

Концерты: к «Дню учителя», «Новому Году», «8 марта», «Окончанию учебного года».

8. Итоговое занятие

Проводится в форме открытого урока с приглашением учителей, родителей.

Демонстрация разученных танцев по блокам: именные, современные, бальные.

Планируемые результаты

За 3-й год обучения у детей расширена программа именных танцев

Сформированы постоянные конкурсные пары. В парах дети исполняют композиции 5 бальных танцев: медленного вальса, квикстепа, самбы, ча-ча-ча, джайва. Разучены конкурсные связки хип-хопа, техно и диско более высокого уровня. Продолжает накапливаться опыт выступлений и соревнований.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября 2025	26 мая 2026	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02 сентября 2025	26 мая 2026	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	02 сентября 2025	26 мая 2026	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты

С целью увлечь детей идеей соревновательности в танце и таким образом обеспечить приток учащихся в ансамбль и спортивную группу танцевального коллектива «Микс», а также развития интереса у детей различного возраста к танцевальному мастерству, программа охватывает большое количество разнообразных танцевальных стилей, использует разные формы и методы обучения и контроля достигнутых результатов.

Программа обучения детей ритмическому и бальному танцу продолжает и развивает танцевально-эстетические традиции Петербурга (Петровские танцевальные ассамблеи и т.п.). Данная программа удачно стыкуется с рассказами об истории города, как носителя европейских традиций. Ребята, изучающие в этом возрасте английский язык, имеют возможность расширить «языковой кругозор», поскольку базовая терминология бальных танцев - на английском языке (так же как балетная терминология - на французском). В целом расширяются представления детей о культуре: многообразие танцевальных форм представлено на занятиях: спортивные, характерные, фольклорные, хореографические, бальные; широкий спектр мировых культурных традиций: знакомство с танцами европейской и латиноамериканской программ сопровождается рассказами о «родине» того или иного танца. Занятия помогают сориентироваться детям в собственных пристрастиях, в некоторых случаях дает возможность выбрать дальнейший путь; присутствуют элементы профессиональной ориентации.

Таким образом, ритмический, современный и бальный танец является универсальным средством культурного и физического воспитания личности. Неотъемлемой частью занятий является формирование чувства меры, вкуса, а также представлений о моде, стиле.

Форма проверки результатов:

Наблюдение и контроль за учащимися на занятиях.

Открытые занятия с привлечением учителей, родителей в качестве зрителей.

Участие в школьных мероприятиях с концертными номерами.

Методическое оснащение:

В качестве методического материала используются DVD-Video: «Фестиваль супер звезд бального танца. Стандарт, Латина 2006, 2007, 2008»;

«Международный семинар по современным танцам 2006», «Чемпионаты мира по Диско, Хип-хопу, Электрик-Буги 2006,2007,2008», «Blackpool Dance Festival 2005,2006,2007,2008», «Московский международный конгресс по танцевальному спорту 2004,2008», «Burn The Floor».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

:

1. Альманах “Апология танца”. 1997.
2. Бальные танцы. М.
3. Васильева Е. Танец. М.,1968.
4. Журнал “ПА”. 1991. №1.
5. Журнал “Танец”. 1996-2009.
6. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. М.: Знание,1987.
7. Современные бальные танцы. М.,1981.
8. Танцы рассказывают: сборник сюжетных танцев для детей. М., 1985.
9. Guy Howard. Technique of ballroom dancing. England, 1995.
- 10.Walter Laird. Technique of latin dancing. England, 1996.
- 11.Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам.» С-Петербург. 2006 г.
- 12.Дополнительное образование детей: учебное пособие для студентов ВУЗов под.ред. О.Е. Лебедева. Москва, «Гуманист». Изд.центр ВЛАДОС 2003
- 13.Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов педагогических училищ и колледжей/Евладова,Логинова,Михайлова. Москва, «Гуманист». Изд.центр ВЛАДОС 2004

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

рекомендуемой для детей

1. «Роман с танцем», составитель М.Ю. Еремина, СПб, ООО ТФ «Созвездие», 1998
2. Журнал “Танец”. 1996-2009