

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
Решением Педагогического совета  
Протокол от 23.06.2025 № 15

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
от 23.06.2025 № 127-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Мир танца»**

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| <b>Класс:</b>       | <b>1 класс (ОВЗ)</b> |
| <b>Учебный год:</b> | <b>2025–2026</b>     |

### Пояснительная записка.

Ритмика как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения. Историко-бытовой, бальный танец – неисчерпаемое народное достояние, наследие которого выполняет историческую роль в мировой культуре.

Историко-бытовой, бальный танец своего рода передача информации через костюмы, характер, рисунки, музыку, движения и пластику.

С помощью историко-бытового, бального танца до нас доносится эхо тех времён, где сражались рыцари, дамы заигрывали с кавалерами, религиозная атмосфера. Красота светских балов, пышность, гулянье и веселье, и на конец этикет – сохранились до сих пор.

Цель изучения историко-бытовых, балльных танцев – эстетическое воспитание ребёнка, историческое образование, умение различать старинные танцы, и отличать их друг от друга.

Задача педагога добиваться от детей исполнения движений точно и чётко в их исторической манере. Знать последовательность и этикет светских балов. Научить каждого ребёнка перестраиваться (координироваться) по ходу исполнения программы.

Занятия обеспечивают эстетическое и художественное развитие, чувство ритма, музыкальность, работоспособность, силу ног, красоту тела, физическую выносливость, учат логической последовательности и импровизации.

Данная программа рассчитана на 4-летний курс обучения. Занятия проводятся группами по 1 а/ч 1 раз в неделю.

Экзамен по предмету «Историко-бытовой, бальный танец» проводится 1 раз в конце учебного года. В конце 1-го полугодия – зачёт. В конце 4-го года обучения – итоговый экзамен за весь курс предмета.

Зачёт (экзамен) проходит в танцевальном классе.

Рабочая программа может использоваться при реализации в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий. Также возможно использование дистанционных технологий при реализации программы в очной форме.

Возможно использование рабочих тетрадей, идущих в комплекте с учебником.

#### Форма учащихся:

**Девочки:** гимнастический купальник чёрного цвета, лосины телесного или белого цвета, белая юбочка выше колена, мягкие балетные туфли и твёрдые туфли на каблучке.

**Мальчики:** белая футболка, чёрные обтягивающие бриджи (трико), носки, мягкие балетные туфли, твёрдые туфли на небольшом каблучке.

#### Тематический план.

#### Примерная структура урока (1а/ч 1 раз в неделю).

| №<br>п/п | Тема                                                  | Количество<br>времени от<br>урока |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.       | 2.                                                    | 3.                                |
| I.       | Вводная часть                                         | 5 минут                           |
| II.      | Упражнения для развития техники танца (тренировочные) | 10 – 15 минут                     |
| III.     | Элементы танца, танцевальные комбинации, танцы        | 20 – 25 минут                     |
| IV.      | Заключительная часть                                  | 5 минут                           |

Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала изменяются в зависимости от степени подготовленности, возраста, способностей учащихся, сложности материала. Если занятия проводятся с учащимися, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить вводной части и тренировочным упражнениям. По

мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторению танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определённую цель.

I. **Вводная часть** помогает лучше организовать учащихся и подготовить их к основной, танцевальной части занятий. В краткой беседе педагог знакомит учащихся с содержанием и основными задачами предстоящего занятия. На первых уроках он знакомит школьников с организационными моментами (распорядок урока, требования к одежде, внешнему виду и т.д.). Каждый урок начинается с организационного входа учащихся в танцевальный зал и их поклон педагогу.

II. **Упражнения по развитию техники танца (тренировочные)** необходимы для приобретения лёгкости, танцевальности и грациозности. Они состоят из упражнений классического танца, которые сочетаются с элементами народно – характерного тренажа, бального танца и современной пластики. Учащиеся знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются в естественной позиции, т.е. полувыворотню, в соответствии с требованием бального танца. Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются на середине зала в построении колоннами или в шахматном порядке.

III. **Разучивание элементов, комбинаций и фигур, исполнение балльных танцев в целом** – основная часть урока.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции балльных и спортивных танцев, является началом их разучивания.

Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более двух – трёх в одно занятие.

Элементы танца разучивают в построении колоннами (по четыре человека в ряд – девочка, мальчик и т.д.) на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продвижениями в разных направлениях: вперёд, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами.

Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение элементам того танца, который предусмотрен программой данного урока.

Повторяя на последующих уроках выученный танцевальный материал, желательно разнообразить сочетания движений, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Танцы нужно подбирать по возрасту детей, чтобы правильно формировать художественный вкус и творческие способности детей. В детском танце его содержательность, правдивость образов, выразительность, искренность и естественность исполнения предопределяют и художественную ценность танца, и его воспитательное значение.

Танцевальный репертуар, предлагаемый для различных возрастных групп, очень разнообразен. Поэтому, приступая к разучиванию каждого нового танца, педагог сообщает учащимся необходимые сведения о характере, стиле и манере исполнения танца, указывая на связь движения с музыкой, подкрепив это показом.

От детей постепенно добиваемся верного характера и стиля, выразительности и непринуждённости в исполнении танца.

При обучении необходимо помнить, что ряд танцев имеет зафиксированную композицию – определённое чередование движений, фигур. Другие –

относятся к группе импровизированных танцев. Поэтому вначале усваиваются ряд основных движений в определённой последовательности, а затем их исполняют в различных вариациях.

Для лучшего усвоения материала на уроках чередуются спокойные и лирические танцы с более бодрыми и подвижными, а трудные – с лёгкими и т.п.

**IV. В заключительной части урока** задача педагога – нормализовать работу сердца и дыхания у детей.

Заканчивая урок, педагог говорит ученикам о результате проведённого занятия. Высказывает свои замечания, как всей группе, так и индивидуально, осторожно и очень конкретно указывая на недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с товарищами и др.), при необходимости хвалит за поведение на уроке и усвоение пройденного материала. Затем дети исполняют поклон и уходят из танцевального зала.

Серьёзное внимание на всех этапах занятия уделяется музыкальному материалу.

Ритмическое строение музыки, равномерное чередование метрических ударений, логическое членение музыки на части и фразы составляют как бы каркас, основу движений, помогают танцующим распределить их во времени.

В этом отношении большую помощь оказывает применение на занятиях музыкально – ритмических упражнений, разучивая и исполняя которые, дети со средствами музыкальной выразительности и музыкальной терминологией. Грамотное и сознательное отношение к музыкальному сопровождению, стремление педагога и детей достигнуть единства движений и музыки помогут поднять качество танца на более высокий уровень.

На занятиях по историко – бытовому и бальному танцу важное значение имеет правильность подбора и распределение учебно – воспитательного материала применительно к особенностям эмоционального и физического развития детей разного возраста. Для этого лучше распределять учащихся по возрасту, а не по степени умения танцевать. Правильное распределение облегчает процесс обучения и воспитательного воздействия репертуара. Поэтому предлагаемый в программе материал делится на 4 – е возрастные группы (1 – 2 классы, 3 – 4 классы, 5 – 7 классы, 8 – 11 классы). Предлагаемый обширный репертуар посилен для освоения любым ребёнком, не обладающим особыми способностями. Программа представлена следующими разделами: танцы – игры, историко – бытовые, советские, танцы на национальном материале разных народов, европейские, латиноамериканские и танцы в современных ритмах.

### **1 класс.**

Изучить особенности позиций рук (ниже классических): у кавалера вдоль корпуса, у дамы – около платья.

**Танцевальные шаги:**

- простой;
- шоссе;
- дубль шоссе;
- подскок;
- галоп;
- основной польки.

**Танцы:**

**Историко – бытовые бальные:**

- Па де патинер (Конькобежцы);
- Па де грас;
- Фигурная полька;

- Фигурный вальс.

#### Латиноамериканские (начало изучения):

- Самба (основной ход).

#### Европейские (начало изучения):

- Медленный вальс (квадрат).

В 1-м классе обращать внимание на точное исполнение движений. Темп медленный - не требующий запоминания сложных элементов, а дающий возможность грациозного, плавного передвижения по залу.

Дети должны представлять, что они танцуют в шикарных исторических костюмах (тяжёлые, с драгоценностями). Дамы и кавалеры сначала почти не касались друг друга в танце, и поэтому следуют изучать соло.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН по программе историко-бытовой бальный и бально-спортивный танец

| № | Наименование предметов                               | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов |
|---|------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------|
|   |                                                      | 1 класс                           |                           |             |
|   | Историко – бытовой бальный и бально-спортивный танец | 1                                 | 34                        | 34          |
|   | <b>Итого</b>                                         | <b>34</b>                         | <b>34</b>                 | <b>34</b>   |

#### Танцы:

**КОНЫКОБЕЖЦЫ** – танец основан на простом танцевальном шаге и pas chassé (шассе) – имитирующем скольжение по льду на коньках.

**ФИГУРНЫЙ ВАЛЬС** – основан на туре вальса, балансе, вальсовой дорожке. К концу учебного года отрабатывается вальс в паре.

**КРАКОВЯК** – основа: простые танцевальные шаги, тур вальса, новое движение – па де баск. Дается в упрощённом виде, в основе танца лежит польский народный танец.

**ПОЛЬКА** – весёлый жизнерадостный танец. В основе лежат народные танцы сербов, венгров, поляков, чехов, словаков, белорусов и других народов. Движения: основной ход, подскоки, галоп.

**РУССКИЙ ЛИРИЧЕСКИЙ** – мягкий и лирический танец, построенный на движениях русских народных танцев, легко разучивается и быстро запоминается.

**САМБА** – основной ход, виск, променад – латиноамериканский танец, основан на бразильском народном танце.

**ЧА-ЧА-ЧА** – на основе кубинского народного танца. Чёткий ритм, живость движений. Разучивается: основной ход, соло дамы, нью-йорк, рука в руке.

**Па де грас** – основан на простых танцевальных шагах с выносом ноги в сторону.

**Джайв** – рок – н – ролльный вариант.

**Румба** – кубинский медленный танец.

**Быстрый фокстрот.**

**Медленный фокстрот.**

**Медленный вальс.**

**Танго.**  
**Венский вальс.**  
**Полонез.**

**Используемая литература для подготовки занятий:**

З.П.Резникова. Приглашение к танцу. Сборник. Москва. Молодая гвардия. 1966 год.

А.Н.Беликова. Бальные танцы. Сборник. Советская Россия. Москва. 1978 год.

В.Н.Кудряков. Приглашаем танцевать. Сборник. Советский композитор. Москва.

1982 г.

а так же конспекты уроков педагогов – балетмейстеров:

Туганкова О.В. – европейские, латина;

Диметман И.М. – русские, советские;

Николаев А.И. – диско, современные (эстрадные);

Торстен Кюль – Энциклопедия танцев от А до Я. Мой мир. Москва. 2008 год.