

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 20**

**Рабочая программа  
«Ритмика – хореография»  
(6,7,8 классы)**

Учитель: Синявская Т.А.  
Тихонова Е.Е

г. Сургут  
2015 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Программы «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» Автор Е.И. Мошкова, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, М., издательство «Просвещение», 1997 г.

Программа «Ритмика – хореография» предназначена для обучающихся средней школы и рассчитана на 4 года обучения (5-8 классов) в режиме учебных занятий. Урок проводится 1 раз в неделю вместо третьего часа физической культуры. Программа составлена для обучающихся, не освоивших программу подготовительного курса.

Уроки ритмики-хореографии являются фундаментом обучения для всего комплекса хореографических дисциплин.

В процессе общеучебных занятий и статичного положения у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Следовательно занятия ритмики – хореографии решают задачу двигательного режима школьников и способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

***Цель программы: обучение основам хореографии, создание условий для эстетического, духовного и физического развития обучающихся.***

### ***Задачи:***

- 1. организация двигательного режима школьников, обеспечивающего активный отдых и удовлетворяющего естественную потребность в движении;***
- 2. обучение основам хореографического искусства.***
- 3. развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, координации, гибкости);***
- 4. развитие коммуникативных качеств обучающихся;***
- 5. воспитание у школьников эстетического, эмоционально-осознанного отношения к музыке и хореографии, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.***

В программу по ритмике-хореографии введены элементы детского игрового стейчинга и непосредственно элементы классической и современной хореографии. К каждому уроку ритмики - хореографии предъявляются определенные требования, как с точки зрения его художественной ценности, так и в отношении сохранения здоровья детей, обучающихся хореографическому искусству. Это, прежде всего, касается величины физической нагрузки, ее соразмерности с возрастными показателями ребенка. Дети нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение

статического положения тела для детей крайне утомительно. В то же время движения детей недостаточно координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Урок по ритмике-хореографии должны проходить с учетом следующих требований:

1. Первая часть урока включает в себя простые порядковые и ритмичные упражнения, приучающие детей внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движение, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки. Это вводная часть урока.
2. Второй этап – подготовительные упражнения. Эти упражнения даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала и у станка. Эти упражнения трудны для школьников из-за требований, сохранить точную форму движения. Ребенок обучается: как правильно выдвигать ногу при исполнении танцевальных движений, как нужно держать спину при выдвигании ноги, при приседании, как нужно держать руку и т.д. Дети знакомятся с позициями рук, ног, привыкают сгибать колени и вытягивать их, учатся делать прыжки и мягко приземляться.
3. Последняя часть урока отводится этюдам, танцам, играм. Каждый ритмический этюд имеет в своей основе какое-нибудь учебное задание – музыкальное, гимнастическое или организующее. Часть этюдов, игр – строится с введением танцевальных движений.

### **Специфика построения урока ритмики – хореографии:**

1. Общеукрепляющие упражнения – 5 мин;
2. Тренаж на середине зала – 10 мин;
3. Allegro – 5 мин;
4. Повторение пройденного материала – 5 мин;
5. Разучивание нового материала – 10-15 мин;
6. Игротанцы. Игровой стрейчинг. – 5 мин.

Повторение и разучивание нового материала проходит на середине зала, в кроссе, по диагонали или по кругу в зависимости от танцевальных движений.

Игротанцы или игровой стрейчинг включается в каждый урок.

**КИНЕЗОТЕРАПИЯ** (в переводе с греческого кинезис) означает движение, т.е. лечение различными видами движений, в том числе и хореографией. Распространенной патологией у детей является нарушение осанки, поэтому применение метода кинезотерапии при этой патологии особенно важно. Осанка у детей может изменяться в процессе целенаправленного развития недоразвитых или ослабленных мышц. Коррекция нарушенной осанки методом хореографии основана на таких упражнениях, при выполнении которых на группах мышц с нарушенной функцией (сниженным

тонусом, вялой, ослабленной) подается дополнительная физическая нагрузка. Формирование осанки начинается с исправления положения тела, исходя из естественных возможностей человека.

Кинезотерапия эффективна, экономична, а также лояльна по отношению к ребенку в сравнении с другими методами лечения. Можно лечить искривление позвоночника на больничной койке, а можно в танце, когда ребенок и не догадывается, что при занятии любимым делом он проходит курс восстановительного лечения.

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ** является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ** и музыка благодаря большой популяризации средствами массовой информации и всеобщей доступности, пользуются наибольшим интересом у подрастающего поколения, поэтому уроки ритмики – хореографии в школе, базирующиеся на использовании современной музыки и хореографии, являются не только воспитывающим и обучающим звеном общей программы, но и приобретают значение одного из решающих факторов в формировании массовой культуры школьников.

**БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ** как самые доступные и массовые, являются неотъемлемой частью современной хореографии, поэтому включены в программу «ритмика – хореография».

Прохождение программы опирается на основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность уроков, целенаправленность учебного процесса. Без соблюдения этих условий уроки ритмики-хореографии теряют смысл в дальнейшем достижении результатов.

Программа рассчитана на 4 года обучения и намечает тот максимальный объем материала, который может быть использован педагогом с учетом в каждом конкретном случае состава класса, физических возможностей учащихся.

Контрольные уроки проводятся по четвертям по билетам (практика) и конце каждого года обучения тестирование с использованием ИКТ (теория).

## **Второй год обучения. ( 6 класс )**

### ***Основными задачами второго года обучения являются:***

- 1. Научить исполнять разминку и элементарные движения по точкам плана класса;*
- 2. Развитие более сложной координации и ускорение темпа выполнение всех элементов урока;*
- 3. Изучить особенности выполнения движений и комбинаций в кроссе;*
- 4. Изучить тренаж второго года обучения;*
- 5. Научить танцевать венский и фигурный вальс.*

### **I четверть**

Знакомство учащихся с точками плана класса. Разучивание разминки по точкам плана класса. Комбинации прыжков по точкам плана класса. Закрепление тренажа по современной хореографии. Кросс: танцевальный шаг, шаг - passe, шаг накрест по точкам плана класса, шаги по точкам плана класса, поворот на шагах по точкам плана класса. Комбинации из проученных элементов в кроссе.

### **II четверть**

Разучивание тренажа по современной хореографии второго года обучения.

### **III четверть**

История возникновения «Вальса». Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Поворот вальса вправо, влево на середине зала. Поворот вальса вправо, влево по квадрату. Поворот вальса в паре по кругу. «Венский вальс».

### **IV четверть**

Балансе, комбинация балансе с поворотом вальса в сторону, комбинация балансе с поворотом вальса вперед на середине зала. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу. Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре. Променад, поворот под рукой. «Фигурный вальс».

**Тематический план на второй год обучения  
( 6 класс )**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата проведения урока	Корректировка
<b>I четверть.</b>				
1.	Точки плана класса. «Джазовая дорожка» по точкам плана класса.	1	04.09.2015	
2	Точки плана класса. «Джазовая дорожка» по точкам плана класса.	1	11.09.2015	
3	Кросс. Танцевальный шаг.	1	18.09.2015	
4	Кросс. Шаг, passé.	1	25.09.2015	
5	Кросс. Шаг накрест по точкам плана класса.	1	2.10.2015	
6	Кросс. Комбинация из проученных движений.	1	9.10.2015	
7	Кросс. Шаги по точкам плана класса.	1	16.10.2015	
8	Кросс. Поворот на шагах по точкам плана класса.	1	23.10.2015	
9	Контрольный урок «Танцевальные движения и комбинации в кроссе».	1	30.10.2015	
<b>Итого часов в I четверти</b>		<b>9</b>		
<b>II четверть</b>				
1	Roll down, roll up.	1	13.11.2015	
2	Комбинация demis, grands plies.	1	20.11.2015	
3	Комбинация battements tendus с catch step.	1	27.11.2015	
4	Комбинация battements tendus jetes. Упражнения для развития подвижности позвоночника flat back.	1	4.12.2015	
5	Adagio. Battements releves lents.	1	11.12.2015	
6	Триплет с kick.	1	18.12.2015	
7	Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии»	1	25.12.2015	
<b>Итого часов в II четверти</b>		<b>7</b>		
<b>III четверть.</b>				
1	История возникновения «Вальса». Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ . Поворот вальса вправо, влево на середине зала	1	15.01.2016	
2	Поворот вальса вправо по квадрату.	1	22.01.2016	
3	Поворот вальса влево по квадрату.	1	29.01.2016	
4	Поворот вальса в паре по квадрату.	1	5.02.2016	
5	Поворот вальса в паре по квадрату.	1	12.02.2016	
6	Поворот вальса в паре по кругу.	1	19.02.2016	
7	Поворот вальса в паре по кругу.	1	26.02.2016	
8	«Венский вальс».	1	4.03.2016	
9	«Венский вальс».	1	11.03.2016	
10	Контрольный урок «Венский вальс»	1	18.03.2016	
<b>Итого часов в III четверти</b>		<b>10</b>		
<b>IV четверть.</b>				
1	Балансе. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону на середине зала.	1	1.04.2016	

2	Комбинация балансе с поворотом вальса вперед на середине зала.	1	8.04.2016	
3	Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу	1	15.04.2016	
4	Комбинация балансе с поворотом вальса вперед в паре.	1	22.04.2016	
5	Променад, поворот под рукой.	1	29.04.2016	
6	«Фигурный вальс».	1	6.05.2016	
7	«Фигурный вальс».	1	13.05.2016	
8	«Фигурный вальс».	1	20.05.2016	
9	Контрольный урок «Фигурный вальс» - практика, тестирование с ИКТ – теория.	1	27.05.2016	
	<b>Итого часов в IV четверти</b>	<b>9</b>		
	<b>Итого часов в год</b>	<b>35</b>		

***Знания, умения, навыки по второму году обучения:***

1. Уметь исполнять разминку по точкам плана класса;
2. Знать и уметь исполнять тренаж по современной хореографии второго года обучения;
3. Уметь исполнять танцевальные движения и танцевальные комбинации в кроссе;
4. Уметь исполнять сложные танцевальные движения и комбинации в быстром темпе.
5. Уметь исполнять «Венский вальс», «Фигурный вальс».

**Третий год обучения.  
( 7 класс )**

***Основными задачами третьего года обучения являются:***

1. *Разучивание разминки с более сложными элементами по точкам плана класса.*
2. *Разучивание тренажа третьего года обучения.*
3. *Разучивание «Вальса – бостона», «Танго».*
4. *Исполнение движений в более быстром темпе.*
5. *Разучивание комбинаций в стиле RNB*

**I четверть**

Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса. Разучивание тренажа по современной хореографии третьего года обучения.

**II четверть**

«Вальс – бостон». Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Раскрытие. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу. «Вальс - бостон» по кругу в паре.

**III четверть**

RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB.

**IV четверть**

«Танго». Основной шаг. Поступательный боковой шаг. Корте. Правый поворот. Левый поворот с выходом в положение променада. Закрытый променада. Танцевальная композиция.



**Тематический план на третий год обучения  
( 7 класс )**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата
<b>І четверть.</b>			
1.	Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса	1	01.09.2014–06.09.2014
2.	Roll down, roll up. Комбинация demis, grands plies	1	08.09.2014 – 13.09.2014
3.	Комбинация battements tendus с prans.	1	15.09.2014 – 20.09.2014
4.	Комбинация battements tendus jetes.	1	22.09.2014 – 27.09.2014
5.	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	1	29.09.2014-04.10.2014
6.	Положение ноги на sou – de – pied. Комбинация battements fondues.	1	06.10.2014 – 11.10.2014
7.	Battements releves lents, разбитый крест.	1	13.10.2014-18.10.2014
8	Комбинация grands battements	1	20.10.2014 – 25.10.2014
9	Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии»	1	27.10.2014-01.11.2014
<b>Итого часов в І четверти</b>		<b>9</b>	
<b>ІІ четверть</b>			
1	Вальс - бостон. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги.	1	10.11.2014 – 15.11.2014
2	Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги	1	17.11.2014 – 22.11.2014
3	Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги. Раскрытие.	1	24.11.2014 – 29.11.2014
4	Вальс - бостон. Открытая перемена вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу.	1	01.12.2014 – 06.12.2014
5	Вальс – бостон. Зигзаг вперед, назад с правой, левой ноги в паре по кругу.	1	08.12.2014 – 13.12.2014
6	«Вальс - бостон» по кругу в паре.	1	15.12.2014 – 20.12.2014
7	Контрольный урок «Вальс бостон»	1	22.12.2014 – 27.12.2014
<b>Итого часов в ІІ четверти</b>		<b>7</b>	
<b>ІІІ четверть.</b>			
1	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB.	1	12.01.2015 – 17.01.2015
2	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB	1	19.01.2015 – 24.01.2015
3	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB	1	26.01.2015-31.01.2015
4	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB	1	02.02.2015-07.02.2015
5	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB	1	09.02.2015 – 14.02.2015

6	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB	1	16.02.2015 – 21.02.2015
7	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB	1	24.02.2015 – 28.02.2015
8	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB	1	02.03.2015 – 07.03.2015
9	RNB. Шаги и танцевальные комбинации в стиле RNB	1	09.03.2015- 14.03.2015
10	Контрольный урок «RNB – dance»	1	16.03.2015 - 21.03.2015
<b>Итого часов в III четверти</b>		<b>10</b>	
<b>IV четверть.</b>			
1	Танго. Основной шаг.	1	30.03.2015 – 04.04.2015
2	Танго. Поступательный боковой шаг.	1	06.04.2015- 11.04.2015
3	Танго. Корте.	1	13.04.2015- 18.04.2015
4	Танго. Правый поворот.	1	20.04.2015- 25.04.2015
5	Танго. Левый поворот с выходом в положение променада.	1	27.04.2015- 02.05.2015
6	Танго. Закрытый променад.	1	04.05.2015- 08.05.2015
7	Танго. Танцевальная композиция.	1	11.05.2015- 16.05.2015
8	Танго. Танцевальная композиция	1	18.05.2015- 23.05.2015
9	Контрольный урок «Танго», «Вальс-бостон», RNB - практика, тестирование с ИКТ - теория	1	25.05.2015- 05.06.2015
<b>итого часов в IV четверти</b>		<b>9</b>	
<b>Итого часов в год</b>		<b>35</b>	

***Знания, умения, навыки по третьему году обучения:***

1. *Знать и уметь исполнять тренаж третьего года обучения.*
2. *Уметь исполнять разминку в более быстром темпе и сложными элементами по точкам плана класса.*
3. *Уметь исполнять танцевальные комбинации в стиле R.N.B - dance.*
4. *Уметь исполнять «Вальс – бостон», «Танго».*

## **Четвертый год обучения. ( 8 класс )**

***Основными задачами четвертого года обучения являются:***

- 1. Знать построение тренажа по современной хореографии и уметь исполнять его.*
- 2. Уметь исполнять латиноамериканские танцы «Ча-ча-ча», «Самбу», «Мамбу», «Кубинскую румбу».*
- 3. Закрепить полученные знания за четыре года обучения.*

### **I четверть**

Разучивание тренажа по современной хореографии четвертого года обучения: roll down, roll up; demis, grands plies; battements tendus; комбинация battements tendus jetes – tombes; упражнение для развития подвижности позвоночника; ronds de jambes par terres; комбинация battements fondues; adagio - battements developpes; комбинация grands battements.

### **II четверть**

«Ча – ча – ча». Основной ход. Раскрытие. Поворот. Раскрытие назад. Веер. Тайм степ. Комбинация из проученных движений в паре

### **III четверть**

«Самба». Основной ход крестом. Самбоход в продвижении. Поворот в паре. Комбинация из проученных движений.

«Мамба». Основной ход. Поворот в паре. Шаги в сторону. Танцевальная комбинация.

### **IV четверть**

«Кубинская румба». Основной ход. Раскрытие. Поворот. Раскрытие назад. Веер. Повторение танцевального репертуара за все года обучения.

**Тематический план на четвертый год обучения  
( 8 класс )**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата
<b>I четверть.</b>			
1	Roll down, roll up.	1	01.09.2014–06.09.2014
2	Комбинация demi, grand plies	1	08.09.2014 – 13.09.2014
3	Комбинация battement tendu..	1	15.09.2014 – 20.09.2014
4	Комбинация battement tendu jete. - tombe	1	22.09.2014 – 27.09.2014
5	Упражнение для развития подвижности позвоночника, rond de jambe parr terre.	1	29.09.2014-04.10.2014
6	Комбинация battement fondu	1	06.10.2014 – 11.10.2014
7	Adagio. Battement developpe.	1	13.10.2014-18.10.2014
8	Комбинация grand battement.	1	20.10.2014 – 25.10.2014
9	Контрольный урок «Тренаж четвертого года обучения»	1	27.10.2014-01.11.2014
<b>Итого часов в I четверти</b>		<b>9</b>	
<b>II четверть</b>			
1	Ча – ча - ча. Основной ход.	1	10.11.2014 – 15.11.2014
2	Ча – ча - ча. Раскрытие.	1	17.11.2014 – 22.11.2014
3	Ча – ча - ча. Поворот.	1	24.11.2014 – 29.11.2014
4	Ча – ча - ча. Раскрытие назад.	1	01.12.2014 – 06.12.2014
5	Ча – ча - ча. Веер. Тайм степ.	1	08.12.2014 – 13.12.2014
6	Комбинация из проученных движений в паре	1	15.12.2014 – 20.12.2014
7	Контрольный урок «Ча – ча – ча».	1	22.12.2014 – 27.12.2014
<b>Итого часов в II четверти</b>		<b>7</b>	
<b>III четверть.</b>			
1	Самба. Основной ход крестом.	1	12.01.2015 – 17.01.2015
2	Самба. Самбоход в продвижении.	1	19.01.2015 – 24.01.2015
3	Самба. Поворот в паре.	1	26.01.2015-31.01.2015
4	Самба. Комбинация из проученных движений.	1	02.02.2015-07.02.2015
5	Самба. Комбинация из проученных движений	1	09.02.2015 – 14.02.2015

6	Мамба. Основной ход	1	16.02.2015 – 21.02.2015
7	Мамба. Поворот в паре.	1	24.02.2015 – 28.02.2015
8	Мамба. Шаги в сторону.	1	02.03.2015 – 07.03.2015
9	Мамба. Танцевальная комбинация.	1	09.03.2015-14.03.2015
10	Контрольный урок «Самба, мамба»	1	16.03.2015 - 21.03.2015
<b>Итого часов в III четверти</b>		<b>10</b>	
<b>IV четверть.</b>			
1	Кубинская румба. Основной ход.	1	30.03.2015 – 04.04.2015
2	Кубинская румба. Раскрытие.	1	06.04.2015-11.04.2015
3	Кубинская румба. Поворот.	1	13.04.2015-18.04.2015
4	Кубинская румба. Раскрытие назад.	1	20.04.2015-25.04.2015
5	Кубинская румба. Веер.	1	27.04.2015-02.05.2015
6	Кубинская румба. Танцевальная комбинация из проученных движений.	1	04.05.2015-08.05.2015
7	Повторение танцевального репертуара за все года обучения	1	11.05.2015-16.05.2015
8	Повторение танцевального репертуара за все года обучения	1	18.05.2015-23.05.2015
9	Контрольный урок «Танцевальный репертуар курса ритмика-хореография» (практика), тестирование (теория)	1	25.05.2015-05.06.2015
<b>Итого часов в IV четверти</b>		<b>9</b>	
<b>Итого часов в год</b>		<b>35</b>	

***Знания, умения, навыки по четвертому году обучения:***

- 1. Знать и уметь исполнять тренаж по современной хореографии.*
- 2. Знать построение тренажа по современной хореографии.*
- 3. Уметь исполнять весь танцевальный репертуар по программе ритмика-хореография.*
- 4. Уметь соединять элементарные движения в танцевальные комбинации.*

## Список литературы

1. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних высших педагогических учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2002.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: издательство «Рольф», 2003.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2003.
4. Буртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
5. Смит Л. Начальный курс: Перевод с английского Опрышко Е. М., ООО «Издательство Артель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.
6. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Методика преподавания. М.: ВЦХТ («Я захожу в мир искусств»), 2002.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца, 7-е издание, стер. – СПб: издательство «Лань», 2002.
8. Современный бальный танец. Под редакцией Стриганова В.М., Уральской В.И., М.: издательство «Просвещение», 2000.
9. Литературно – музыкальный альманах «Молодежная эстрада» Танцуем, играем и поем. № 1, 2000.