



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517



М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Танцевальная студия «Импульс»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 6-11 лет

Автор-составитель: Барская Юлия Михайловна,
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы ознакомительный.

Актуальность образовательной программы

Танцы — это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формирует его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делает его движения естественными и красивыми. Занимаясь танцами, дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Программа представляет собой начальный курс и является подготовительным этапом на пути к профессиональному обучению.

Отличительные особенности программы

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме; последовательность и непрерывность в освоении программы; комплексный подход в обучении.

Цель программы: обучить искусству танца, исполнительскому и постановочному мастерству, сформировать знания о танцевальном искусстве и представление о культуре и искусстве в целом, способствовать морально-нравственному, этическому и эстетическому воспитанию и всестороннему развитию ребенка.

Задачи программы:

Достижению этой цели поможет решение следующих задач:

Задачи в обучении:

- изучение истории танцевальной культуры, основ актерского мастерства танцоров;
- обучить хореографическому искусству современного и классического танца;
- помочь в освоении технических особенностей контемпорари;
- научить грамотному и выразительному исполнению танцев.

Задачи в развитии:

- формировать эстетический вкус;
- развивать танцевальные способности (музыкальность, пластику и др.);
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость;
- развивать память, внимание, мышление, воображение;
- способствовать формированию правильной осанки.

Задачи в воспитании:

- воспитывать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, самодисциплину и самоорганизацию;
- воспитывать нравственные качества: чувство товарищества, ответственность перед партнером, уважение к педагогам и другим танцорам, умение вести себя в коллективе;
- формировать культуру поведения;
- формировать умение ставить себе конкретную цель и добиваться ее выполнения;

Категория учащихся по программе:

Программа разработана для обучающихся 6-11 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Обучающимся необходимо предоставить справку о состоянии здоровья для зачисления в секцию.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 72 ак.ч, 9 месяцев/ 1 учебный год.

Формы образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения:

Для более эффективной реализации программы предлагается использовать различные формы обучения.

- очная;

- групповая;
 - индивидуальная. (Индивидуальный подход помогает отстающему ребёнку наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности)
- Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 1 ак. часа (по 45 минут учебного времени с обязательным 15-минутным перерывом).

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- овладение навыками хореографии;
- совершенствование физических качеств занимающихся.

Личностные результаты:

- развитие художественного вкуса и повышение нравственно-эстетической культуры обучающихся;
- развитие коммуникативных качеств личности ребенка;
- появление эмоциональной устойчивости;
- формирование культуры здорового образа жизни и правил личной гигиены;
- снижение заболеваний, связанных с нарушениями осанки и плоскостопия.

Метапредметные результаты:

- возможность реализации творческого потенциала личности ребенка через включение в разные формы социально-культурной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Содержание программы
Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Развитие пластических данных. Техника безопасности	9	1	8
2	Основа танца полька	9	1	8
3	Основа танца ча-ча-ча	9	1	8
4	Основа танца Контемпорари	9	1	8
5	Стрейчинг	5	-	5
6	Основа танца рок-н-ролл	9	1	8
7	Основа боди балета	9	1	8
8	Постановка танца на определенную тематику	5	-	5
9	Создание танца	7	-	7
10	Итоговой концерт	1	-	1
	Итого:	72 часа	6	66

Содержание программы

Тема 1. Развитие пластических данных

Практическая работа (9 ч.). Сила, скорость, выносливость. Комплексные упражнения на развитие силы, скорости, выносливости. Восстановительно-реабилитационные упражнения. Упражнения на развитие пластики и выносливости.

Тема 2. Основа танца полька

Практическая работа (9 ч.). Упражнения на координацию рук, ног, всего тела. Ритмическая связка на основе танцевальных движений польки.

Тема 3. Основа танца ча-ча-ча

Практическая работа (9 ч.). Изучение движений танца. Выражение эмоций при помощи движений.

Тема 4. Основа танца Контемпорари

Практическая работа (9 ч.). Пластика в танце. Обыгрывание сюжета при помощи пластики. Упражнения на развитие пластики движения.

Тема 5. Стрейчинг.

Практическая работа (5 ч.). Растяжение связок и сухожилий

Тема 6. Основа танца рок-н-ролл

Практическая работа (9 ч.). Изучение основных движений танца. Выражение эмоций в движении.

Тема 7. Основы боди балета.

Практическая работа (9 ч.). Пластическое выражение движений через тело.

Тема 8. Постановка танца на определённую тему

Практическая работа (5 ч.). Знакомство с темой постановки. Знакомство с музыкальным сопровождением. Разучивание композиции танца. Отработка постановки.

Тема 9. Создание танца

Теория (1 ч.). Знакомство с сюжетом и ролями танца.

Практическая работа (7 ч.). Знакомство с музыкальным сопровождением танца. Распределение ролей в танце. Разучивание композиции танца. Отработка танца.

Тема 10. Итоговый концерт

Вспоминаем весь репертуар танцев, поставленных за год обучения.

Восстанавливаем композиции имеющихся танцев. Отработка танцевальных номеров. Итоговый концерт.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- **Входной контроль**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся, проводится в начале учебного года.
- **Текущий контроль**: выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком; не допускает сравнения его с другими детьми.
- **Промежуточный контроль**: участие в днях открытых дверей.
- **Итоговый контроль** в формах: контрольные задания.

Методы выявления результатов воспитания: метод наблюдения, метод бесед, диагностика.

Методы выявления результатов развития: контрольные уроки, тестирования, танцевальные показы классов, постановок, танцевальных номеров, зачеты, экзамены по итогам учебного года.

Формы подведения итогов:

Итоги подводятся по окончании каждого учебного года. Танцевальная студия организует итоговые концерты – это праздничное представление с участием учеников студии, где подводятся итоги обучения, успеваемости каждого ее ученика, а также подводятся итоги работы объединения в целом.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для организации успешной работы необходимо иметь оборудованное помещение, хорошее верхнее освещение и дополнительное боковое, наличие звукового оборудования, подсобного помещения для хранения коврик для растяжки и музыкального оборудования.

Материально-техническое обеспечение программы

Для работы по программе необходимо:

- Помещение не менее 45-50 м²;
- Качественное электроосвещение;
- Качественное световое (солнечное) освещение.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

Название учебного раздела (учебной темы)	Название и форма методического материала
Развитие пластических данных	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Основа танца полька	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Основа танца ча-ча-ча	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Основа танца контемпорари	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Стрейчинг	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Основа танца рок-н-ролл	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Основа танца боди балет	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Создание танца	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Постановка танца	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)
Итоговый концерт	Звуковые (аудиозаписи, радиопередачи)

Нормативно –правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Л.: Искусство 1983.
3. Большая книга детского психолога / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии: учеб. для вузов / Л.С. Выготский. – М.: Союз, 1997.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: учеб. пособие для вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
6. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина – 4-е изд. - М.: Айрис-Пресс, 2008.
7. История танцев С.Н. Худеков, Костровицка, В.Л. «Сто уроков классического танца» / В.Л. Костровицкая - СПб., 1999.
8. Основы классического танца А.Я. Ваганова
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников.
10. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М., 1998.

Календарно-тематическое планирование

Тема 1. Развитие пластических данных		
		Занятие 1. Понятие опорно-двигательный аппарат. Мышцы и кости. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 2. Пластика. Учимся понимать движения. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 3. Комплексные упражнения на развитие пластики. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 4. Комплексные упражнения на развитие скорости. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 5. Комплексные упражнения на развитие выносливости. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 6. Восстановительно-реабилитационные упражнения. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 7. Упражнения на развитие выносливости в сочетании с упражнениями на пластику. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 8. Всестороннее развитие общего уровня подготовки. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 9. Импровизация в пластике. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
Тема 2. Основы танца полька		
		Занятие 10. Введение. Ознакомление с новыми знаниями (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 11. Упражнения на координацию ног. Шаг польки вперед (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 12. Упражнения на координацию всего тела. Шаг польки назад (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 13. Ритмические комбинации на координацию рук. Шаг польки поворотом кругом (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)

		Занятие 14. Ритмические комбинации польки. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 15. Ритмические комбинации на координацию всего тела. Подскоки в польке(Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 16. Создание танца на основе движений польки. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 17. Разучивание танца. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 18. Показ танца полька. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
Тема 3. Основа танца ча-ча-ча		
		Занятие 19. Введение. Ознакомление с новыми движениями. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 20. Разучивание основных элементов. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 21. Ознакомление с танцевальными фигурами "Веер" , " Нью-Йорк". (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 22. Ознакомление с фигурами "Шассе в сторону". (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 23.Ознакомление мс фигурами "Хип - Твист вперед" " Кросс шассе назад". (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 24. Работа обучающихся в парах. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 25. Создание танца на основе ча-ча-ча. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 26. Разучивание композиции танца. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 27. Разучивание композиции танца. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
Тема 4.Основы танца контемпорари		
		Занятие 28. Введение. Основы базовых движений контемпорари. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)

		Занятие 29. Ознакомление с базовыми движениями. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 30. Партерная гимнастика. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 31. Танцевальные игры. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 32. Танцевальные движения . (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 33. Построения и перестроения. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 34. Виды прыжков. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 35. Создание танца. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 36. Отработка и показ танца. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Тема 5. Стрейчинг	
		Занятие 37. Классическая растяжка . (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 38. Классическая растяжка. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 39. Классическая растяжка. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 40. Классическая растяжка. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 41. Классическая растяжка. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Тема 6. Основы танца рок-н-ролл	
		Занятие 42. Введение. Основы базовых движений танца (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 43. Разучивание базовых движений танца. (Пружинка, пужинка с точкой, двойная пружинка, высокая пружинка)(Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 44. Разучивание базовых движений танца. (броски из основного хода, буги-вуги, цыплячий ход)(Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)

	Занятие 45. Разучивание базовых движений танца.(твист,диагональ постая, диагональ с точкой_ (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 46. Разучивание базовых движений танца. (диагональ с двумя точками, открытая диагональ кан-кан)(Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 47. Создание танца. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 48. Отработка танца . (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 49. Отработка танца(Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 50. Показ. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
Тема 7. Основы танца боди балет	
	Занятие 51. Боди балет. Основы. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 52.Боди балет- язык тела . (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 53. Боди балет как развитие пластики движения. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 54. Упражнения на развитие пластики движения. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 55. Пилатес, как вид боди балета. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 56. Моделирование ситуации для ее изображения в танце. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 57. Йога в боди балете. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 58. Совместное сочинение танца импровизации. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 59. Показ связки. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
Тема 8. Постановка танца на определенную тематику	
	Занятие 60. Выбор музыки. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 61. Выбор ролей. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 62. Отработка танца. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Занятие 63.Отработка танца. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)

		Занятие 64. Показ. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Тема 9. Создание танца	
		Занятие 65. Восстанавливаем композиции имеющихся танцев. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 66. Восстанавливаем композиции имеющихся танцев. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 67. Восстанавливаем композиции имеющихся танцев. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 68. Отработка танцевальных номеров. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 69. Отработка танцевальных номеров. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 70. Отработка танцевальных номеров. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
		Занятие 71. Отработка танцевальных номеров. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)
	Тема 10. Итоговый концерт	
		Занятие 72. Подведение итогов обучения. Итоговый концерт. (Место проведения: актовый зал ул. Тухачевского 58 -2)