

Департамент образования администрации г. Перми  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Танцевальная студия «ИМПУЛЬС»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор-составитель:  
**Михайлова С.Ю.**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Эстрадный танец – одна из наиболее популярных сегодня форм хореографического искусства. Являясь экспериментальной базой для танца в широком смысле слова, предлагая многообразные варианты хореографического языка, эстрадный танец особенно близок детям и подросткам. Предлагая широкие возможности для творческой самореализации, отражая современные хореографические тенденции, это направление год за годом привлекает в мир танца ребят разного возраста.

Изучение эстрадного танца способствует гармоничному физическому и эстетическому развитию детей. Формирование правильной осанки, развитие силы мышц, пластичности, гибкости, развитие координации движений, физическая активность - залог крепкого здоровья подрастающего поколения. Занятия в коллективе эстрадного танца способствуют творческой самореализации детей, развитию у них эстетического вкуса, образного мышления, музыкальности, артистизма. Общение и творческое взаимодействие в коллективе способствуют формированию мягких навыков –вербальной и невербальной коммуникации, креативности, лидерских качеств, умения подать себя на сцене.

Танцевальная студия «Импульс» открыта во Дворце детского (юношеского) творчества в 2020 году. Ее основное направление – эстрадный танец. Обучение включает также знакомство детей с основами классического танца (как основы хореографии), танцевальной гимнастики, ритмики, постановку номеров, концертные выступления.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная студия «Импульс» (далее – Программа) имеет художественную направленность. Программа знакомит детей с основами эстрадного танца и направлена на выявление и совершенствование хореографических данных, творческих способностей учащихся, формирование их художественного вкуса, и эстетическое развитие.

Программа актуальна, поскольку удовлетворяет высокий запрос детей, родителей в обучении современным направлениям хореографического искусства, способствует укреплению физического здоровья, развитию творческой индивидуальности детей и подростков, формирует у них потребность в здоровом, активном образе жизни.

**Цель программы** – содействие развитию творческого потенциала учащихся посредством занятий эстрадным танцем.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- познакомить с танцевальной терминологией, основными правилами и понятиями хореографии;
- обучить элементарным основам классического и эстрадного танца, танцевальной гимнастики, ансамблевого исполнения хореографических номеров;
- расширить кругозор в области хореографического, музыкального искусства;
- формировать навыки концертных выступлений;

- развивать умение самостоятельно находить, оценивать, анализировать и применять необходимую для танцора информацию, используя Интернет, современные образовательные ресурсы.

*Развивающие:*

- развивать физические качества и способности: гибкость, растяжку, прыжок, координацию движений, выносливость; укреплять осанку и силу мышц;
- развивать артистизм, музыкальность, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость к музыке, хореографии;
- способствовать развитию памяти, внимания, образного мышления;
- укреплять мотивацию к занятиям хореографией, стремление к здоровому, активному образу жизни;
- развивать навыки реальной и виртуальной коммуникации в танцевальной, творческой среде;

*Воспитывающие:*

- способствовать воспитанию исполнительской культуры;
- формировать дружный, сплоченный творческий коллектив, развивать традиции студии;
- воспитывать самостоятельность, целеустремленность, ответственность в творчестве.

Программа адресована учащимся в возрасте 7-11 лет. Срок ее реализации составляет 1 год. В коллектив принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хореографией (наличие медицинской справки обязательно). Предварительный отбор не предусмотрен.

### **Формы и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год). Учебные группы формируются на основе возраста учащихся.

Занятия проходят в группах до 15 человек. Основная форма обучения – групповое учебное занятие.

Основные формы учебных занятий: практическое занятие, соревнование, постановочная работа, репетиция, контрольное (итоговое) занятие, концерт.

### **Методы обучения**

- словесные (объяснение, рассказ, пояснение, аргументирование, сравнение)
- наглядные (показ, просмотр видеоматериалов – концертов, конкурсов, мастер-классов)
- практические (музыкально-ритмические, подвижные игры, упражнения, выступления, импровизация)

### **Возрастные особенности учащихся**

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется чрезвычайной подвижностью детей. Внимание младших школьников крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредотачиваться на одном задании. Поэтому занятия отличаются частой сменой деятельности. Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их

запоминания. Особое внимание на занятиях уделяется развитию координационных способностей, воспитание интереса к своим физическим возможностям. Занятия включают подвижные игры, соревновательный прием, парные и групповые упражнения, индивидуальные задания.

### **Формы контроля, подведения итогов**

Обучение по программе предусматривает начальную, промежуточную и итоговую аттестацию.

Начальная (входная) аттестация (диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) в форме тестовых упражнений. Оцениваются физические, артистические и хореографические возможности детей.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия (декабрь) включает контроль и оценку прогресса усвоения учебного материала.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май) в форме открытого занятия, концерта.

### **Прогнозируемые результаты реализации программы**

Ожидается, что в результате реализации данной программы учащиеся будут

*Знать:*

- правила поведения и технику безопасности на учебных занятиях по хореографии;
- базовые термины и движения танцевальной гимнастики, классического и эстрадного танца, общей физической подготовки;
- классические позиции ног, рук, уровни тела в пространстве;

*Уметь:*

- правильно исполнять изученные танцевальные элементы и движения;
- выполнять базовые упражнения танцевальной гимнастики, общей физической подготовки;
- ориентироваться в хореографическом зале;
- обращаться с танцевальным реквизитом;
- самостоятельно исполнять изученные постановки из репертуара коллектива;
- самостоятельно находить, оценивать нужную танцевальную информацию, используя Интернет, электронные образовательные ресурсы.

*Владеть:*

- основами музыкально-ритмической культуры;
- элементарными навыками танца в ансамбле;
- навыками координации танцевальных движений;

*Проявлять:*

- мотивацию к занятиям хореографией, концертным выступлениям;
- развитые гибкость, пластичность, растяжку, координацию движений;
- музыкальность, эмоциональность, артистизм при исполнениях танцевальных движений в классе и на сцене;
- организованность, ответственность, самостоятельность;
- уважение, доброжелательность, заинтересованность по отношению к товарищам и педагогу.

## Условия реализации и необходимое ресурсообеспечение

Для успешной реализации программы необходимы:

- хореографический зал, оборудованный зеркалами, станками;
- раздевалка для учащихся;
- танцевальный реквизит: коврики, скакалки, скамейки, «шведская» стенка;
- звуковоспроизводящая аппаратура (музыкальный центр);
- ноутбук, экран.

## Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	1	-	1	Беседа, наблюдение
2	Ритмика. Эстрадный танец	7	30	37	Наблюдение, зачетное занятие концерт
3	Классический танец	6	25	31	Наблюдение, зачетное занятие
4	Гимнастика	7	25	32	Наблюдение, соревнование
5	Постановочная работа	-	15	15	Наблюдение
6	Репетиционная работа	-	20	20	Наблюдение, анализ
7	Концертная деятельность	-	6	6	Концерт
8	Подведение итогов	-	2	2	Открытое занятие соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Введение.

Знакомство, обсуждение планов на учебный год. Начальная диагностика. Проведение инструктажей по технике безопасности.

### 2. Ритмика. Эстрадный танец.

*Теория:*

- 1) Понятие об основах эстрадного танца:
  - краткая история и отличительные особенности эстрадного танца.

- знакомство с ведущими школами, исполнителями (просмотр видео, обсуждение).
  - положения и позиции и рук;
  - позиции ног (выворотные, параллельные, завернутые)
  - уровни тела в хореографии, «открытое» и «закрытое» положения;
- 2) Условные правила и хореографические обозначения в танцевальном классе:
- ориентиры в хореографическом зале (восемь точек);
  - рисунок танца (движение по диагонали, шахматный порядок);
  - движение «крестом», «вперед» и «обратно», «квадрат»
- 3) Элементарные основы музыкальной грамоты:
- понятие «музыкальный размер», двухдольные и трехдольные размеры;
  - понятие «музыкальный квадрат»;
  - понятия «акцент», «ритм», «ритмический рисунок»;
  - понятие «темп», исполнение в «одном темпе»

*Практика:*

- 1) Движение отдельными частями тела изолированно:
- наклоны и повороты головы;
  - движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад и круговые движения;
  - движение верхней частью корпуса: вправо, влево, вперед, назад, круговое движение;
  - движения нижней частью корпуса (тазобедренный сустав): вправо, влево, вперед, назад, по кругу.
  - движения кистями: вверх, вниз, вправо, влево, круговые движения, сжимание-разжимание в кулачки;
  - предплечье: сгибание-разгибание, круговые движения;
  - движения всей рукой: поднимание-опускание в различных направлениях, круговые движения.
- Движения можно выполнять отдельно правой и левой руками, одновременно двумя руками.
- стопа (голеностоп): поднимание-опускание пяток или пальцев стопы, отведение в сторону, движения «елочка», «гармошка»;
  - движения ногами: сгибание-разгибание колена, отведение голени, бедра вперед, в сторону, назад.
- 2) Движение двух или нескольких частей тела одновременно в простых и сложных комбинациях:
- выполняя марш на месте, сгибание рук в локтях и выпрямление их вверх и вниз;
  - выполняя полуприседания по 2 позиции, выпрямление ног с переносом тяжести тела на одну ногу, с добавлением движений корпусом и руками.
- 3) Шаги:
- шаг с носка, на полупальцах, на пятках, перекаты с пятки на носок;
  - марш;
  - приставные шаги;

- выпады;
- 4) Беговые и прыжковые движения:
  - «бегунок»;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с поочередным вытягиванием ног вперед и в сторону;
  - подскоки;
  - галопы, шассе;
- 5) Прыжки:
  - по 6 позиции;
  - прыжок в «группировку»;
  - прыжок в «лягушку»
  - «звездочка»
  - «кузнечик»
  - «пистолетик»
  - прыжок со сменой ног;
  - прыжок в «кольцо»
  - прыжки в полушпагат и шпагат;
- 6) Музыкально-ритмические, подвижные игры:
  - «повторялки»;
  - «сова»;
  - «запрещенное движение».

### **3.Классический танец**

#### *Теория:*

Понятие о классическом танце, его краткая история. Классические позиции рук и ног. Правильная постановка корпуса. Знакомство с ведущими балетными школами, исполнителями (просмотр видео, обсуждение)

#### *Практика:*

1) движения у станка и на середине зала:

- port de bras
- plie
- battement tendu
- переходы по 2 и 4 позициям
- releve
- pas soite
- pas changement de pied

2)партерная хореография: выполнение движений классического экзерсиса в положении лежа на спине, животе и на боку:

- сокращение и вытягивание стопы;
- боковые наклоны корпуса с руками в 3 позиции;
- открывание ног вперед, назад и в сторону через developpe и releve lent

#### **4. Гимнастика**

*Теория:*

Способы развития гибкости, увеличения растяжки. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика:*

- 1) Упражнения по развитию растяжки:
  - маховые движения;
  - складки;
  - шпагаты;
- 2) Упражнения по развитию гибкости:
  - «коробочка»;
  - «корзиночка»;
  - «капелька»;
  - Мост;
  - стойка на лопатках.
- 3) Упражнения по общей физической подготовке:
  - «качелька»;
  - кувырки вперед и назад;
  - упражнения на укрепление мышц спины и живота: «лодочка», «книжка», «полукнижка», поднимание и опускание ног за голову, «прогибушки»;
  - упражнения для развития силы рук и ног: подтягивания, отжимания, «тачки», «зайцы».

#### **4) Постановочная работа**

Постановка в течение учебного года 3-4 номеров детской тематики на основе среднего темпа, простого ритмического рисунка, комбинаций из изученных движений и элементов, перестроений.

#### **5) Репетиционная работа**

Отработка в танцевальных постановках правильности исполнения движений, четкого рисунка танца, синхронности, эмоциональности и выразительности исполнения.

#### **6) Концертная деятельность**

Концертные выступления на сцене Дворца, площадках города.

#### **7) Подведение итогов**

Показ и демонстрация усвоенных навыков, знаний, умений на открытом итоговом занятии, а также во время соревновательных занятий.

#### **Примерный репертуар:**

- 1) «В ритме танца»
- 2) «Страна Клоунадия»
- 3) «Зимняя история»
- 4) «Свобода»



### Методическое обеспечение программы

1. Плакаты, схемы: «Позиции рук», «Позиции ног».
2. Видеоматериалы:
  - фильмы «Балетные педагоги», «Комплекс упражнений по ритмической гимнастике», видеозаписи выступлений с конкурса артистов балета «Арабеск», фестивали детского танца «Светлана»,
  - мастер-классы «Гимнастика Бориса Князева», «Современная хореография с добавлением партерной и трюковой техники» (Маргарита Киенко), «Постановка прыжков и вращений».
3. Аудиофонд: аккомпанемент для занятий классическим танцем, музыка в современном ритме для занятий гимнастикой и ритмикой.

### Список литературы

- 1) Ваганова А.Я. Основы классического танца – Л.: Искусство, 1980.
- 2) Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 3) Неугасова Т.Н. ВЦСПС Высшая Профсоюзная школа культуры. Бальный танец для школьников – Воткинская типография Удмуртской Республики, 1993.
- 4) Никитин В. Модерн-джаз танец – М.: Один из лучших, 2006.
- 5) Пасютинская В. Волшебный мир танца – М.: Просвещение, 1985.
- 6) Пичуричкин С. Имидж танцевального коллектива - М.: Маренго-принт, 2002.
- 7) Форель Ф. Хореография в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1971.
- 8) Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Один из лучших, 2006.
- 9) Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М: ФИС, 1976.
- 10) Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – М.: ВЛАДОС, 2002

### Электронные образовательные ресурсы

1. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов – [www.plam.ru](http://www.plam.ru)
2. Никитина Т.В. Система упражнений, направленных на развитие двигательных-координационных способностей, на занятиях хореографией (для детей младшего школьного возраста) – [www.urok.1sept.ru](http://www.urok.1sept.ru)
3. Марафон растяжки <https://vk.com/im?sel=-72614618>
4. Horeograf на Миллион <https://horeograf.com>
5. Школа танца Online <https://youtube.com/Daonline>
6. Хореография и танцы для всех <https://horeografiya.com>
7. Go To Dance/танцы/балет/хореография [gogo\\_to\\_dance](http://gogo_to_dance)
8. Dance [https://vk.com/dancee\\_biz](https://vk.com/dancee_biz)
9. Балетные педагоги <https://youtu.be>
10. Творческое движение «Вдохновение» [vдохновение-fest3.ru](http://vдохновение-fest3.ru)