

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
ГБОУ школы №570 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 №11

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 02.09.2024 № 27-ДО

Директор ГБОУ школы №570
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Ю.Панасюк



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Студия современного танца «Импрув»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Разработчик:
Викентьева Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа Студия эстрадного танца «Искры» имеет художественную направленность и включает в себя составляющие, направленные на содействие эстетическому, нравственному и патриотическому воспитанию детей путем приобщения к искусству.

Программа предназначена для занятий с детьми от 7 до 12 лет и рассчитана на 1 год в форме групповых занятий.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, без предъявления требований к подготовке учащихся в данной области и уровню образования.

Актуальность программы определяется тем, что среди всех видов искусства, танец в полной мере способствует развитию информативной, коммуникативной, нравственно-эстетической и психотерапевтической сфер учащихся, а также воспитывает стремление к творческому самовыражению и пониманию прекрасного.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней уделяется большое внимание такому разделу, как «импровизация», что даёт участникам ансамбля раскрыть свои танцевальные возможности в полной мере.

Новизна программы состоит в разработке занятий, где акцент идёт на современную хореографию. Эстрадный танец является синтезом видов и форм хореографического обучения таких как: джазовый танец, современный танец, классический танец, стрейчинг и акробатика. Но именно область современного танца в наши дни пользуется наибольшим успехом, являясь подходящим танцевальным подкреплением для новых современных музыкальных композиций.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год. Уровень освоения программы – общекультурный. Он предусматривает собой продолжительность одного занятия - 1 час (60 минут), частота занятий – два раза в неделю, что составляет 72 часа в год.

Целью программы - является формирование общей культуры детей, сознание учащимися значения хореографического искусства, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Задачами программы являются:

Воспитательные:

- формирование культуры поведения и общения;
- выработка дисциплинированности и силы воли;
- воспитание умения работать в коллективе, группе, паре.

Развивающие:

- развитие физических данных ребёнка, улучшение координации;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма и музыкальности;
- развитие импровизационных способностей;
- развитие интереса к хореографическому искусству.

Обучающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области хореографии;
- обучение лексическим и стилистическим особенностям танцевальных техник эстрадной хореографии.

Планируемые результаты освоения программы:

- знание правил поведения в хореографическом зале;
- умение выполнять комплексы упражнений первой группы обучения;
- способность и желание продолжать занятия хореографией после освоения материала.
- знание о назначении отдельных упражнений, выполняемых на занятиях;
- умение выполнять комплексы упражнений второй группы обучения;
- умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- знание базовой хореографической терминологии;
- способность и желание продолжать занятия хореографией после освоения материала.
- овладение знаниями эстрадного танца;
- знание хореографической терминологии;
- развитая координация и танцевальность;
- эмоциональная, физическая и техническая готовность к дальнейшему усовершенствованию танцевального мастерства.

Основные методы и формы работ, используемые по данной программе:

1. Словесный:

- рассказ,
- беседа,
- лекция.

С помощью этого метода педагог сообщает учащимся знания об истории и современном состоянии хореографии, рассказывает об отдельных танцах и танцевальной музыке.

2. Наглядный:

- демонстрация,
- показ.

Это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирует их.

3. Практический:

- упражнения,
- задания.

Тренировочные упражнения – это планомерно повторное выполнение танцевальных движений, которые учащиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие.

Основные принципы подбора музыкального материала для занятий:

- соответствие возрасту;
- яркий и динамичный характер музыкального произведения;
- художественность музыкальных образов;
- разнообразие тематики, жанров и характера музыкального произведения.

Материально – техническое оснащение рабочей программы предусматривает:

- просторный светлый зал со специальным покрытием;
- хореографические станки;
- большие зеркала;
- наличие музыкального оборудования;
- танцевальный инвентарь (гимнастические коврики, скакалки).

Учебный план

№ n/n	Наименование раздела	Количество часов в год			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Беседа «Безопасность на занятиях»	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Упражнения для общей физической подготовки	16	3	13	Наблюдение, опрос
3.	Экзерсис у станка	14	4	10	Контрольное занятие, опрос
4.	Экзерсис на середине	10	3	7	Контрольное занятие, опрос
5.	Изоляция	6	1	5	Наблюдение, опрос
6.	Кросс	6	2	4	Контрольное занятие, опрос
7.	Партер	8	2	6	Наблюдение, опрос
8.	Импровизация	6	1	5	Наблюдение
9.	Репетиционно- постановочный процесс	4	1	3	Наблюдение
Итого:		72	18	54	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Утверждено

Приказ № 27-ДО от 02.09.2024г.

Директор ГБОУ школы №570

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Ю.Панасюк



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Студия современного танца «Импров»

на 2024-2025 учебный год

Педагог: Викентьева Светлана Владимировна

Год обучения, № группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1	12.09.2024	05.06.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
1 год Группа 2	10.09.2024	27.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
1 год Группа 3	12.09.2024	05.06.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель - формирование общей культуры детей, сознание учащимися значения хореографического искусства, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Задачи:

Воспитательные:

- формирование культуры поведения и общения;
- выработка дисциплинированности и силы воли;
- воспитание умения работать в коллективе, группе, паре.

Развивающие:

- развитие физических данных ребёнка, улучшение координации;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма и музыкальности;
- развитие импровизационных способностей;
- развитие интереса к хореографическому искусству.

Обучающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области хореографии;
- обучение лексическим и стилистическим особенностям танцевальных техник эстрадной хореографии.

Планируемые результаты освоения программы:

- знание правил поведения в хореографическом зале;
- умение выполнять комплексы упражнений первой группы обучения;
- способность и желание продолжать занятия хореографией после освоения материала.
- знание о назначении отдельных упражнений, выполняемых на занятиях;
- умение выполнять комплексы упражнений второй группы обучения;
- умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- знание базовой хореографической терминологии;
- способность и желание продолжать занятия хореографией после освоения материала.
- овладение знаниями эстрадного танца;
- знание хореографической терминологии;
- развитая координация и танцевальность;
- эмоциональная, физическая и техническая готовность к дальнейшему усовершенствованию танцевального мастерства.

Раздел «Введение»

- знакомство с преподавателем и хореографическим залом;
- знакомство с требованиями к внешнему виду;
- разговор о технике безопасности на занятиях;
- знакомство с историей возникновения эстрадного танца.

Содержание

Раздел «Упражнения для общей физической подготовки»

Задачи раздела рабочей программы:

- развитие природных данных детей;
- укрепление и растяжка мышц тела;
- приобретение первоначальных навыков необходимых для дальнейшей

работы у станка и на середине зала.

Содержание раздела рабочей программы:

1. Упражнения для силы стоп.
2. Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава.
3. Упражнения для растяжки и укрепления спины.
4. Упражнения на укрепление ног и бёдер.
5. Упражнения на развитие гибкости.
6. Силовые упражнения для пресса, рук, спины, бёдер.

Раздел «Ритмические упражнения»

Задачи раздела рабочей программы:

- подготовка организма ребенка к более сложным элементам;
- развитие музыкальности и координации.

Содержание раздела рабочей программы:

1. Хлопки (обычные, синкопированные).
2. Притопы (одинарные, двойные).
3. Шаги (с носка, на пятках, на полупальцах, с высоким подниманием колена).
4. Танцевальный бег (лёгкий, с высоким подниманием колена).
5. Прыжковые движения (на двух ногах на месте, на одной ноге, с продвижением вперёд/назад, подскоки, двойной подскок).
6. Галоп боковой + галоп с подскоком.
7. Различные виды бегов + хлопки.

Раздел «Экзерсис у станка»

Задачи раздела рабочей программы:

- постановка корпуса, рук, ног, головы;
- освоение базовых движений эстрадного танца.

Содержание раздела рабочей программы:

*В первой группе упражнения изучаются лицом к станку

1. Основные позиции ног (параллельные и выворотные).
2. Plie по I, II out и параллельным позициям.
3. Releve по I, II out и параллельным позициям.
4. Flat back вперед:
 - на прямых ногах,
 - на plie.
5. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
6. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
7. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.

Раздел «Изоляция»

Задачи раздела рабочей программы:

- обучение изолированию отдельных частей тела;
- развитие координации.

Содержание раздела рабочей программы:

1. Голова:

- наклоны вперед – назад,
- наклоны из стороны в сторону,
- повороты в правую и левую стороны,
- zunday – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону.

2. Плечевой пояс:

- подъем и опускание одновременно двух плеч,
- оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз),
- параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр),
- twist – изгиб плеч (одно вперед, другое назад).

3. Грудная клетка:

- движения из стороны в сторону.

4. Бёдра:

- слитное движение вперед – назад, из стороны в сторону,
- полукруги справа – налево через переднюю и заднюю дугу.

5. Руки:

- изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

6. Ноги:

- изолированные движения ареалов ног.

Раздел «Кросс»

Задачи раздела рабочей программы:

- освоение основных шагов и прыжков;
- выработка силы ног;
- развитие танцевального шага;
- умение ориентироваться в пространстве.

Содержание раздела рабочей программы:

1. Шаги:

- pas de bourre,
- pas chasse,
- slides,
- kik ball chenge.

2. Прыжки:

- sote по I, II параллельным и out позициям,
- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции,
- трамплинные прыжки.

3. Вращения:

- поворот на трех шагах,
- tours.

Раздел «Партер»

Задачи раздела рабочей программы:

- развитие чувства опоры;
- развитие пластичности.

Содержание раздела рабочей программы:

1. Проработка на полу положений ног:
 - flex,
 - point.
2. Проработка на полу положений корпуса:
 - contraction,
 - release.
3. Изолированная работа мышц в положении лежа и сидя.
4. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
5. Упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя.
6. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

Раздел «Импровизация»

Задачи раздела рабочей программы:

- развитие танцевальности, воображения и чувства ритма.

Содержание раздела рабочей программы:

1. Основы импровизации: упражнения на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима.



Приказом от 02.09.2024 № 27-ДО

Директор ГБОУ СПбГУ ФЭСиЗ

Невского района Санкт-Петербурга
Е.Ю. Панасюк

Календарно-тематический план
рабочей программы «Студия современного танца «Импрув»»
группа № 1, 1 год обучения
2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1.	Введение. Беседа «Безопасность на занятиях»	1	1	12.09.24	
2.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	19.09.24	
3.	Экзерсис у станка		2	26.09.24	
4.	Экзерсис на середине		2	03.10.24	
5.	Партёр	1	1	10.10.24	
6.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	17.10.24	
7.	Экзерсис у станка		2	24.10.24	
8.	Изоляция	1	1	31.10.24	
9.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	07.11.24	
10.	Экзерсис у станка		2	14.11.24	
11.	Экзерсис на середине		2	21.11.24	
12.	Кросс		2	28.11.24	
13.	Упражнения для общей физической подготовки		2	05.12.24	
14.	Экзерсис у станка		2	12.12.24	
15.	Изоляция		2	19.12.24	
16.	Экзерсис на середине		2	26.12.24	
17.	Кросс		2	09.01.25	
18.	Импровизация	1	1	16.01.25	

19	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	1	23.01.25	
20	Экзерсис у станка			2	30.01.25	
21	Партер			2	06.02.25	
22	Экзерсис на середине			2	13.02.25	
23	Изоляция			2	20.02.25	
24	Импровизация			2	27.02.25	
25	Упражнения для общей физической подготовки			2	06.03.25	
26	Экзерсис у станка			2	13.03.25	
27	Партер			2	20.03.25	
28	Кросс			2	27.03.25	
29	Упражнения для общей физической подготовки	1		1	03.04.25	
30	Экзерсис на середине			2	10.04.25	
31	Репетиционно-постановочный процесс	1		1	17.04.25	
32	Упражнения для общей физической подготовки			2	24.04.25	
33	Экзерсис у станка			2	15.05.25	
34	Партер			2	22.05.25	
35	Импровизация			2	29.05.25	
36	Репетиционно-постановочный процесс			1	05.06.25	
	Итого	10		62		



Календарно-тематический план
 рабочей программы «Студия современного танца «Импрув»»
 группа № 2, 1 год обучения
 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1.	Введение. Беседа «Безопасность на занятиях»	1	1	10.09.24	
2.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	17.09.24	
3.	Экзерсис у станка		2	24.09.24	
4.	Экзерсис на середине		2	01.10.24	
5.	Партнер	1	1	08.10.24	
6.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	15.10.24	
7.	Экзерсис у станка		2	22.10.24	
8.	Изоляция	1	1	29.10.24	
9.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	05.11.24	
10.	Экзерсис у станка		2	12.11.24	
11.	Экзерсис на середине		2	19.11.24	
12.	Кросс		2	26.11.24	
13.	Упражнения для общей физической подготовки		2	03.12.24	
14.	Экзерсис у станка		2	10.12.24	
15.	Изоляция		2	17.12.24	
16.	Экзерсис на середине		2	24.12.24	
17.	Кросс		2	14.01.25	
18.	Импровизация	1	1	21.01.25	
19.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	28.01.25	

20	Экзерсис у станка			2	04.02.25
21	Партер			2	11.02.25
22	Экзерсис на середине			2	18.02.25
23	Изоляция			2	25.02.25
24	Импровизация			2	04.03.25
25	Упражнения для общей физической подготовки			2	11.03.25
26	Экзерсис у станка			2	18.03.25
27	Партер			2	25.03.25
28	Кросс			2	01.04.25
29	Упражнения для общей физической подготовки	1		1	08.04.25
30	Экзерсис на середине			2	15.04.25
31	Репетиционно-постановочный процесс	1		1	22.04.25
32	Упражнения для общей физической подготовки			2	29.04.25
33	Экзерсис у станка			2	06.05.25
34	Партер			2	13.05.25
35	Импровизация			2	20.05.25
36	Репетиционно-постановочный процесс			1	27.05.25
	Итого	10		62	



Календарно-тематический план
 рабочей программы «Студия современного танца «Импрув»»
 группа № 3, 1 год обучения
 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1.	Введение. Беседа «Безопасность на занятиях»	1	1	12.09.24	
2.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	19.09.24	
3.	Экзерсис у станка		2	26.09.24	
4.	Экзерсис на середине		2	03.10.24	
5.	Партер	1	1	10.10.24	
6.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	17.10.24	
7.	Экзерсис у станка		2	24.10.24	
8.	Изоляция	1	1	31.10.24	
9.	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	07.11.24	
10.	Экзерсис у станка		2	14.11.24	
11.	Экзерсис на середине		2	21.11.24	
12.	Кросс		2	28.11.24	
13.	Упражнения для общей физической подготовки		2	05.12.24	
14.	Экзерсис у станка		2	12.12.24	
15.	Изоляция		2	19.12.24	
16.	Экзерсис на середине		2	26.12.24	
17.	Кросс		2	09.01.25	
18.	Импровизация	1	1	16.01.25	

19	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	23.01.25	
20	Экзерсис у станка		2	30.01.25	
21	Партер		2	06.02.25	
22	Экзерсис на середине		2	13.02.25	
23	Изоляция		2	20.02.25	
24	Импровизация		2	27.02.25	
25	Упражнения для общей физической подготовки		2	06.03.25	
26	Экзерсис у станка		2	13.03.25	
27	Партер		2	20.03.25	
28	Кросс		2	27.03.25	
29	Упражнения для общей физической подготовки	1	1	03.04.25	
30	Экзерсис на середине		2	10.04.25	
31	Репетиционно-постановочный процесс	1	1	17.04.25	
32	Упражнения для общей физической подготовки		2	24.04.25	
33	Экзерсис у станка		2	15.05.25	
34	Партер		2	22.05.25	
35	Импровизация		2	29.05.25	
36	Репетиционно-постановочный процесс		1	05.06.25	
	Итого	10	62		

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебные и методические пособия для педагога и учащихся:

1. Александрова Н. А., Джаз-танец. Пособие для начинающих: учебное пособие. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2015, 192 с.
2. Александрова Н. А., Танец модерн. Пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. — 4-е, стер. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020, 128 с.
3. Барышникова Т.И., Азбука хореографии. – М., Рольф. – 1999, 274 с.
4. Бахрах И. И., Дорохов Р.Н., Физическое развитие школьников 7-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формированием организма. Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975, 81с.
5. Ваганова А.Я., Основа классического танца. – СПб: ИД «Лань», 2003.
6. Никитин В. Ю., Мастерство хореографа в современном танце : учебное пособие – 5-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019, 520 с.
7. Никитин В.Ю., Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М.: ИД «Один из лучших», 2004, 414 с.
8. Озджевиз Е.Л., Модерн и постмодерн в танцевальной культуре. – Саратов, 2015, 95 с.
9. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика : учебное пособие/ науч. ред. В. А. Звездочкин, рук. авт. кол. Ю. И.Громов. - 2-е изд. - СПб.: СПбГУП, 2012.
10. Юрченко А., Таран А., Танец без границ. Курс методических пособий для преподавателей и студентов, изучающих хореографию. – Минск, 2015, 68 с.

Методы выявления результатов работы обучающихся:

- итоговые и контрольные занятия;
- открытые показы для родителей
- выступления на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- участие в конкурсах и фестивалях;
- отчётный концерт по итогам года.

Критерии оценки знаний, умений и навыков:

Оценка	Критерии
«5»	Исчерпывающее знание объема рабочей программы.
	Правильное выполнение изученных упражнений и движений.
	Выносливый, сильный и гибкий двигательный аппарат.
	Хорошо развитое внимание.
	Врождённое чувство ритма и эмоциональность восприятия музыки.
	Отличная музыкальная и мышечная память.
	Яркая исполнительская индивидуальность.
«4»	Хорошее знание объема рабочей программы.

	Довольно правильное выполнение изученных упражнений и движений.
	Двигательный аппарат недостаточно силен, вынослив и гибок.
	Хорошо развитое внимание.
	Хорошо развиты чувство ритма и эмоциональность восприятия музыки.
	Хорошая музыкальная и мышечная память.
	Хорошая исполнительская индивидуальность.
«3»	Удовлетворительное знание объема рабочей программы.
	Удовлетворительное выполнение изученных упражнений и движений.
	Двигательный аппарат подвижный, но не сильный.
	Плохо развиты чувство ритма и эмоциональность восприятия музыки.
	Удовлетворительная музыкальная и мышечная память.
	Исполнительская индивидуальность не отличается примечательными свойствами.

Принято, пронумеровано и
скреплено печатью 17
(Семидесять) листов
Должность Директор
Подпись [Signature] /
2008 года М.П.

