

Филиал Республиканского социально - реабилитационного центра для  
несовершеннолетних  
«Социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних города  
Воткинска»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 02.06.  
01.2015г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №173-01 от 19.07.16г.  
Заведующий отделением  
Республиканского СРЦН  
«СРЦН» г.Воткинска  
  
О.В.Позднякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА  
«Импульс»**

Адресат программы: воспитанники филиала  
Республиканского СРЦН  
«СРЦН г. Воткинска»  
В возрасте 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:  
педагог дополнительного образования  
Гусева С.О.

г. Воткинск,  
2025 г.

## **Пояснительная записка**

Среди множества форм гармоничного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление, фантазию и ритмопластику. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребёнка, формирует его художественное «я» как составную часть полноценной личности.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребёнка, способствует формированию двигательной активности, становлению творческой личности, способной художественно осмыслять окружающий мир.

Актуальность программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического начального обучения.

### **Основная направленность программы:**

Ознакомление воспитанников с различными жанрами и направлениями хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей.

**Цель:** раскрытие индивидуальных творческих способностей личности ребенка в целом и его посильных двигательных возможностей. Приобщение к прекрасному миру хореографического искусства.

### **Задачи:**

1. Формировать у воспитанников музыкально-ритмические навыки.

2. Прививать любовь к танцу, познакомить с танцевальной культурой родного края.

3. Развивать двигательную активность и навыки саморегуляции посредством ритмопластики.

#### **Методика и технология реализации:**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа представляет собой цикл тематических занятий. Общий объем занятий в неделю – 9 часов.

**Целевая группа:** несовершеннолетние в возрасте от 5 до 18 лет, находящиеся в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних.

#### **Формы проведения:**

- групповые;
- по подгруппам;

**Исполнитель:** педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование, ценз которого подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

Для повышения эффективности занятий педагог регулярно занимается самообразованием, изучает методическую литературу по музыкально-ритмическому развитию несовершеннолетних.

#### **Критерии эффективности дополнительной образовательной общеразвивающей программы:**

- овладение основами танцевального искусства, необходимыми знаниями и навыками, танцевальной техникой.
- развитие координации движений, внимания, памяти, восприятия музыки.

- приобретение художественного вкуса, дисциплины, умение общаться в коллективе.

### **Ожидаемый результат:**

В результате реализации программы дети научатся основам хореографического искусства, приобретут эстетическое восприятие танцевальной культуры, разовьют музыкальные и хореографические навыки. У них сформируются творческие способности, повысится уровень коммуникативных навыков.

**Материальное обеспечение цикла занятий, технические средства обучения:** занятия проходят в игровом зале, имеется мультимедийное оборудование, обучающие аудио и видео материалы, музыкальный центр, аудиотека, костюмы для выступлений, фотоаппарат, видеокамера.

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности**

Беседа: «Волшебный мир танца». Презентация.

*Оборудование: телевизор, DVD, диск с видеоматериалами.*

### **2. Стили танцев. Мастер класс: «Хип-хоп», «Хоум», «Нью стайл»**

**Теоретическая часть:** знакомство с танцевальными жанрами

(классический, народный, современный) Стили современного танца.

Просмотр видеоматериалов мастер класса.

**Практическая часть:** разучивание движений современного танца.

*Оборудование: телевизор, DVD, диск с видеоматериалами.*

### **3. «Синий платочек» - вальс**

**Теоретическая часть:** постановка корпуса, разучивание позиций ног (1,2) (Учиться напрягать и расслаблять мышцы тела, носки, правильно выполнять движения для достижения результатов.)

**Практическая часть:** исполнение движений под музыку.

### **4. «Ах, маменька» - шуточный танец**

**Теоретическая часть:** Рассказ об истории рождения русского танца. «Русский танец» - особенности, характер, костюм. Разновидность танцев. Элементы русского танца «ковырялочка» с притопом, «гармошечка», «молоточки», «полуприсядки»; Бег – танцевальное движение. Разновидность

и правила исполнения танцевального бега. Бег на месте, в движении, по кругу, в диагонали.

**Практическая часть:** Отработка техники бега. Исполнение движений под музыку.

#### **5. «Танец маленьких лебедей»- шуточный танец**

**Теоретическая часть:** Приёмы выразительности жестов. Разучивание позиций ног (3,4,5,6). Значение рук, их красота в танце. Постановка рук.

**Практическая часть:** этюды: «Падающий лист», «Бабочка». Исполнение движений под музыку.

#### **6. «Звездная фантазия» - танцевальная композиция с материей**

**Теоретическая часть:** Шаг – танцевальное движение. Комбинированные шаги. Исполнение по кругу, в линиях. Объяснение, с какими элементами сочетаются шаги.

**Практическая часть:** Исполнение шагов в разных фигурах. Исполнение движений танца под музыку.

#### **7. «Яблочко» - танец мальчиков**

**Теоретическая часть:** Исполнение танцевальных шагов в характере и образах. Разновидность шагов. «Танцевальный шаг» в характере весёлом, бодром, торжественно, строевом.

**Практическая часть:** Исполнение шагов в разных характерах. Исполнение движений танца под музыку.

#### **8. «Журавли» - танец с шарфиками**

**Теоретическая часть:** Комбинации из шагов и бега по кругу, по диагонали. Правильное сочетание нескольких движений друг с другом, переход из одной фигуры в другую.

**Практическая часть:** Исполнение комбинаций перестроение из одной фигуры в другую. Исполнение движений танца под музыку.

#### **9. «Детство» - коллективный танец**

**Теоретическая часть:** Темп - скорость музыкального произведения. Понятие темпа в музыке и движении (быстро-медленно-умеренно). Соответствие темпу танцевальных движений.

**Практическая часть:** Исполнение движений в разных темпах. Исполнение движений танца под музыку.

#### **10. «Я рисую солнце» - флэш-моб**

**Теоретическая часть:** Значение головы в танце. Голова подчёркивает движение, имеет большое значение в окончании исполнения движений.

**Практическая часть:** Упражнения на выразительность работы головы.

Исполнение движений танца под музыку.

## **11. «Вставай» - ритмическая зарядка**

**Теоретическая часть:** «Ритмическая гимнастика» - упражнения на развитие мышц всего тела. Ритмопластика – комплекс движений на развитие пластики, подвижности тела под музыку. Разновидность хлопков в паре.

**Практическая часть:** Ритмические удары в ладоши. Составление комбинаций с хлопками в паре. Игровое упражнение на быстрый поиск новых ритмических вариаций. Исполнение движений танца под музыку.

## **12. «Раскрасим все планеты мы...» - танец с шарами**

**Теоретическая часть:** Логика и правила перестроений из одного рисунка в другой. Порядковые упражнения. Фигуры построения и перестроения. Линия, круг, колонна. Перестроение по парам и четвёркам.

**Практическая часть:** Фигурная маршировка с перестроением. Приём чёткого и синхронного исполнения. Исполнение движений танца под музыку.

## **13. «Мы маленькие дети» - коллективный танец**

**Теоретическая часть:** Упражнения на полу – наиболее эффективный способ разогрева мышц перед занятиями, доступный для детей. Профилактика проблем опорно-двигательного аппарата. Беседа: «Учись владеть своим телом». Упражнения на полу. Значение партерной гимнастики. Упражнения на гибкость позвоночника.

**Практическая часть:** Разучивание гимнастических упражнений на растяжку. Исполнение движений танца под музыку.

## **14. «Бегом по лужам» - танец с зонтиками**

**Теоретическая часть:** Разновидность ударов и притопов. Разработка стопы, правильная постановка ноги. Упражнения на подвижность стопы.

**Практическая часть:** Исполнение, работа над техникой: «качалочка», «ёлочка», подъём на полупальцы, «релееве». Этюд: «Топотуха». Исполнение движений танца под музыку.

## **15. «Молодежь Кубани» - флэш-моб**

**Теоретическая часть:** Правильная осанка - залог здоровья. Правила правильного растяжения и напряжение мышц. Составление танцевально - гимнастических упражнений на растяжение мышц и формирование шага. Упражнения на развитие выворотности, исправления осанки.

**Практическая часть:** Разучивание и повторение движений за педагогом. Исполнение движений танца под музыку.

## **16. «Хай бейби» - флэш-моб**

**Теоретическая часть:** Релаксация – расслабление всего организма, образное перемещение в другую обстановку в соответствии с мыслительными способностями ребёнка и его фантазией. Расслабление мышечного аппарата под музыку. Развитие фантазии и воображения.

**Практическая часть:** Расслабление и мысленное представление под музыку. Составление фигур на выбор. Игра «Море волнуется раз». Исполнение движений танца под музыку.

### **17. «Елочка» - танцевальная композиция**

**Теоретическая часть:** Народный характерный танец – танец, рождённый в народе. Связь с классическим танцем. Беседа: «Что такое народный танец?»( о характере танца, особенностях, отличии от других танцев). История, костюм, характер исполнения танца. Основные позиции ног, положения рук народного танца. Поклон в народном танце.

**Практическая часть:** Разучивание поклона в русском характере, народные позиции ног, положения рук. Исполнение движений танца под музыку.

### **18. «Вальс снежинок» - коллективный танец**

**Теоретическая часть:** Выразительные средства хореографии. Использование различных предметов и атрибутов в танце для передачи замысла танца, характера, образа и т.д. Этюд с лентами.

**Практическая часть:** Разучивание этюда с лентами. Исполнение движений танца под музыку.

## **Список используемой литературы**

1. Агафонова, И. Н. 100 музыкальных игр для развития дошкольников / И. Н. Агафонова. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 144 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – Москва : Рольф, 2000. – 272 с.
3. Бурно, М. Е. Терапия творческим самовыражением / М. Е. Бурно. – Москва : Академический Проект, 1999. – 368 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург : Лань, 2008. – 192 с.
5. Захаров, Р. В. Сочинение танца / Р. В. Захаров. – Москва : Искусство, 1983. – 224 с.
6. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы в детском саду / Г. А. Колодницкий. – Москва : ТЦ Сфера, 2000. – 64 с.
7. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин. – Москва : ГИТИС, 2000. – 440 с.
8. Руднева, С. Д. Ритмика. Музыкальное движение / С. Д. Руднева, Е. Д. Белкина. – Москва : Просвещение, 1990. – 208 с.
9. Савко, И. Эстрадный танец : учебная программа / И. Савко. – Минск : Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2017. – 36 с.
10. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Танцы, игры, упражнения для детей / С. Л. Слуцкая. – Москва : Линка-Пресс, 2006. – 288 с.
11. Фирилева, Ж. Е. Логоритмика. Система коррекционных занятий / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2006. – 352 с.

