Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 28.08.2026
Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 555 от 02.09.2026
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Подписано цифровой подписью: Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Дата: 2026.09.15 11:11:52 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Современная хореография «Импульс»»

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Царук Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт–Петербург

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 2
Основные характеристики программы …… 2
Организационно-педагогические условия реализации программы ……. 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН …… 5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ……. 7
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ……. 8
4.1. Особенности организации образовательного процесса ……. 8
4.2. Задачи ……... 8
4.3. Содержание ……. 8
4.4. Планируемые результаты обучения ……. 10
4.5. Календарно-тематическое планирование …… 11
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ …… 15
5.1. Особенности организации образовательного процесса……. 15
5.2. Задачи …….. 15
5.3. Содержание ……. 15
5.4. Планируемые результаты обучения ……. 16
5.5. Календарно-тематическое планирование …… 17
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ……... 21
6.1. Особенности организации образовательного процесса……. 21
6.2. Задачи …….. 21
6.3. Содержание ……. 21
6.4. Планируемые результаты обучения ……. 22
6.5. Календарно-тематическое планирование …… 23
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ……. 27
7.1. Список литературы …….. 28
7.2. Приложения
Приложение № 1 ……. 29
Приложение № 2 ……. 30
Приложение № 3 ……. 31
Приложение № 4 ……. 32
Приложение № 5 ……. 33
Приложение № 6 ……. 34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы. Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность и общекультурный уровень освоения.

1.2. Адресат программы. Программа реализуется для учащихся 10 - 14 лет, проявляющих интерес к данной предметной области. Без требований к полу обучающихся, без специальной физической подготовки и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

1.3. Актуальность. Программа позволяет укрепить и развить физические данные и способности учащихся, их двигательные навыки. В процессе занятий формируются важные качества личности учащегося: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность. При создании программы учитывались возрастные особенности развития подростков и их современные потребности. Современная хореография - это интересно, модно, индивидуально.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия современной хореографии «Импульс»» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН №19 от 02.06.2026 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5) Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.4. Отличительные особенности программы.

Для учащихся среднего школьного возраста помимо самого танца важную роль играет общение со сверстниками, адаптация в коллективе, поэтому в программу введён раздел «Танцевальная импровизация», который рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодеятельности, реализации своих чувств и мыслей, притягиванию единомышленников, развитие самодостаточности.

Основные принципы занятий:

1) Доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого обучаемого.
2) Наглядность – показ упражнений, комбинаций
3) 3 Регулярность занятий, - повышение нагрузки, усложнение техники выполнения упражнений.
4) Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

1.5. Уровень освоения программы – общекультурный.

1.6. Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на **3 года** обучения, всего 432 часа, по 144 часа в год.

1.7. Цель и задачи программы.

Цель программы:

формирование здоровой, гармонично развитой личности, путём приобщения к современному хореографическому искусству.

Задачи, призванные решать программой**:**

Обучающие:

- Обучение учащихся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.

- Обучение выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
- Обучение основным движениям того или иного стиля в современной хореографии (согласно учебно-тематическому плану) и самостоятельная отработка отдельных движений и комбинаций.
- Обучение навыку импровизации.
- Обучение работе в коллективе, взаимодействию с партнером.

Развивающие:

- Развитие координации и пластики, необходимых для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
- Развитие чувства ритма, музыкальности.
- Развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением.
- Развитие творческой инициативы детей.

Воспитательные:

- Воспитание художественного вкуса.
- Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности.
- Воспитание интереса как к хореографии в частности, так и к искусству в целом.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Развитие коммуникативных навыков.

1.8. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- Приобретут навыки физических тренировок, рефлексии.
- Приобщатся к здоровому образу жизни.
- Приобретут опыт коллективной деятельности, научатся взаимодействовать с партнером.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные:

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные:

- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- Обучатся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.
- Обучатся выполнению движений одновременно с показом педагога.
- Обучатся навыку импровизации как под музыку, так и без.
- Овладеют техникой Джаз танца.
- Овладеют техникой танцевального стиля Контемпорари.
- Разовьют координацию, гибкость, выносливость, силовые качества.

1.9. Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1.10. Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

1.11. Условия набора и формирования групп. Принимаются мальчики и девочки без специальной физической подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей учащихся. На 2 и 3 года обучения

происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желания учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

1-й год обучения - количество учащихся 15 человек, возраст 10-12 лет.

2-й год обучения - количество учащихся 12-15 человек, возраст 11-13 лет.

3-й год обучения - количество учащихся 12-15 человек, возраст 12-14 лет.

1.12. Формы организации и проведения занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Форма организации занятий. По программе проводятся аудиторные занятия всем составом группы.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, репетиция, беседа, инструктаж, игра, соревнование, лекция, презентация, концерт.

Ф***ормы организации деятельности обучающихся:*** фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

1.13. Материально-техническое обеспечение

Занятия организуются в учебном кабинете, соответствующем требованиям САНПиН и техники безопасности. В кабинете имеется следующее учебное оборудование:

- Освещение, соответствующее нормам СЭС;
- Возможности для проветривания помещения;
- Аппаратура для воспроизведения USB, DVD;
- флэш-накопители;
- Видеоматериалы;
- Тематические слайд-презентации

Оборудование по разделу программы «Растяжка и гимнастические упражнения»

- Зал с мягким полом (татами);
- Гимнастические маты – 10 шт.;
- Канат;- 1 шт;
- Гимнастические скамейки – 6 шт.;
- Гимнастические стенки – 10 шт.;
- Гимнастические палки – 15 шт.

Оборудование по разделу программы «Основы Джаз танца»

- ноутбук -1 шт.;
- колонки-1шт.;
- Хореографический станок.

Оборудование по разделу программы «Основы танцевального стиля Контемпорари»

- ноутбук -1 шт.;
- колонки-1шт.;
- Зал с мягким полом (татами);
- Гимнастические маты – 10 шт.

Оборудование по разделу программы «Работа над репертуаром»

- Видеоматериалы;
- Танцевальные костюмы.

Оборудование по разделу программы «Танцевальная импровизация»

- Перышки -200 шт.;
- Листы бумаги.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
20__ / 20__ года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ИМПУЛЬС»

2.1. Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	4	-	-Визуальный контроль -устный опрос
2	Растяжка и гимнастические упражнения	32	4	28	-Визуальный контроль -тестовые упражнения
3	Основы Джаз танца	32	4	28	-Визуальный контроль - Беседа.
4	Основы танцевального стиля Контемпорари	32	4	28	-Визуальный контроль - Беседа
5	Работа над репертуаром	28	2	26	-Визуальный контроль
6	Танцевальная импровизация	12	2	10	-Визуальный контроль - Взаимооценивание
7	Заключительное (итоговое) занятие	4	0	4	-Награждение
6	**ИТОГО:**	**144**	**20**	**124**	-

2.2. Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	4	-	-Визуальный контроль -устный опрос
2	Растяжка и гимнастические упражнения	32	4	28	-Визуальный контроль -тестовые упражнения
3	Основы Джаз танца	32	4	28	-Визуальный контроль - Беседа.
4	Основы танцевального стиля Контемпорари	32	4	28	-Визуальный контроль - Беседа
5	Работа над репертуаром	28	2	26	-Визуальный контроль
6	Танцевальная импровизация	12	2	10	-Визуальный контроль - Взаимооценивание
7	Заключительное (итоговое) занятие	4	0	4	-Награждение
6	**ИТОГО:**	**144**	**20**	**124**	-

2.3. Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	4	-	-Визуальный контроль -устный опрос
2	Растяжка и гимнастические упражнения	32	4	28	-Визуальный контроль -тестовые упражнения
3	Основы Джаз танца	32	4	28	-Визуальный контроль - Беседа.
4	Основы танцевального стиля Контемпорари	32	4	28	-Визуальный контроль - Беседа
5	Работа над репертуаром	28	2	26	-Визуальный контроль
6	Танцевальная импровизация	12	2	10	-Визуальный контроль - Взаимооценивание
7	Заключительное (итоговое) занятие	4	0	4	-Награждение
6	**ИТОГО:**	**144**	**20**	**124**	-

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____20__ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
«____» _____20__ г.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ИМПУЛЬС»

на 20__ / 20__ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	10.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ИМПУЛЬС»
1-й год обучения

4.1. Особенности организации образовательного процесса. Для учащихся среднего школьного возраста помимо самого танца важную роль играет общение со сверстниками, адаптация в коллективе, поэтому в программу введён раздел «Танцевальная импровизация», который рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодеятельности, реализации своих чувств и мыслей, притягиванию единомышленников, развитие самодостаточности.

Обучение проходит от простого к сложному, с постепенным повышением нагрузки, усложнения техники выполнения упражнений. При этом учитываются индивидуальные особенности обучающихся – каждый отрабатывает движения в своём темпе и последовательности, оттачивает их многократным повторением. Выстраивает свои варианты комбинаций в импровизации.

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Обучающие:

- Обучение учащихся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.
- Обучение выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
- Обучение базовым упражнениям стретчинга и акробатики.
  Обучение базовым элементам Джаз танца.
- Обучение базовым элементам танцевального стиля Контемпорари.
- Обучение навыку импровизации.

Развивающие:

- Развитие координации и пластики, необходимых для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
- Развитие гибкости, выносливости и силовых качеств.
- Развитие чувства ритма, музыкальности.

Воспитательные:

- Воспитание интереса как к хореографии в частности, так и к искусству в целом.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Развитие коммуникативных навыков

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1) Вводное занятие.

Теория;

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие, анкетирование;
- Гигиена и закаливание.

Практика;

- Игровые ситуации «Нарушил технику безопасности», «Последствия», «Что делать, чтобы не нарушать».

2) **Растяжка и гимнастические упражнения**

Теория

- Анатомия человека.
- Названия упражнений, основных понятий в гимнастике (растяжка, гибкость, и т.п.),
- Правила исполнения акробатических упражнений («кувырок вперед», «кувырок назад», «мост», «колесо», и т.п.).

Практика

- Растяжки и гимнастические упражнения: упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног, упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника, упражнения на растяжку плечевого пояса:
- Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук:
- Разучивание акробатических упражнений; «кувырок вперед», «кувырок назад», «мост», «колесо», и т.п.

3) Основы Джаз танца

Теория

- История Джаз-танца. Просмотр видеозаписей танцевальных номеров в стиле джаз.. Понятие центра. Использование веса тела при движении.

Практика

- Изучение основных движений корпуса в положении сидя/лежа (без движений рук и с движениями рук): curve – наклон верха корпуса вперед,
  side – наклон верха корпуса в сторону, arch – наклон верха корпуса назад,
  contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.
- Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу.
- Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед.
- Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).
- Изучение основных позиций рук и разновидностей положений рук, ног стоя и сидя. Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело. Roll up – возвращение в вертикальное положение. Flat back – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали. Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.
- Изучение изоляции различных частей тела: головы, плеч, рук, кистей, грудной клетки, таза, коленей, стоп.
- Прыжки по параллельным и выворотным позициям в сочетании с движениями корпуса.
- Бег по параллельным и выворотным позициям.

4) Основы танцевального стиля Контемпорари

Теория

- Понятие «Контемпорари». Отличительные особенности данного стия. Органичное взаимодействие с полом. Понятие параллельных позиций. Просмотр видеозаписей танцевальных номеров в стиле Контемпорари.

Практика

- Изучение партерной пластики, уровневое разделение хореографии, слайды, кувырки, подъёмы, выходы в стойки.
- Работа над всевозможными вращениями, падениями и перекатами, со сменой ракурсов, на месте или в продвижении, в зависимости от заданного материала.

5) Работа над репертуаром

Теория

- Пояснения к работе над концертным номером.

Практика

- Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности:
- Работа над образом.

6) Танцевальная импровизация.

Теория

- Понятие «Импровизация»:
- Ознакомление учащихся с принципами импровизации.

Практика

- Создание образа без музыки и под музыку:
- Создание образа на заданную тему и без задания (отталкиваясь от музыки).

7) Заключительное (итоговое) занятие

Теория

- Подведение итогов за год:
- Награждение лучших учащихся.

Практика

- Игровая досуговая программа с дискотекой.

4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения:

Личностные результаты:

- Приобретут навыки физических тренировок, рефлексии.
- Приобщатся к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные:

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные:

- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- Обучатся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.
- Обучатся выполнению движений одновременно с показом педагога,
- Обучатся базовым упражнениям, связкам танцевальных стилей Джаз и Контемпорари.
  Обучатся выполнению базовых элементов стретчинга.

4.5. Календарно-тематический план.

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____20__ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
«____» _____20__ г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 20__ / 20__ учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ИМПУЛЬС»
1 год обучения

№	дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	инструктаж, беседа, игра	Устный опрос, визуальный контроль
2		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
3		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
4		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, соревнование	Визуальный контроль, самооценка
5		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, беседа
6		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, самооценка
7		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, соревнование	Визуальный контроль, опрос
8		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, презентация	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
9		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, самооценка
10		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, соревнование	Визуальный контроль, беседа
11		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
12		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
13		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
14		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа,	Визуальный контроль

				игра	самооценка
15		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, соревнование	Визуальный контроль
16		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг, игра, беседа	Визуальный контроль, самооценка
17		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Репетиция	Визуальный контроль
18		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
19		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
20		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
21		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Тренинг, игра	Визуальный контроль, опрос
22		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	-Визуальный контроль. тестовые упр-ия
23		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, самооценка
24		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
25		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	визуальный контроль, самооценка
26		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Концерт	Визуальный контроль, опрос
27		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, тестовые упр-ия
28		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль, опрос
29		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, самооценка
30		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
31		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, самооценка
32		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие, репетиция	Визуальный контроль
33		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
34		Вводное занятие. Инструктаж по	2	Инструктаж,	Визуальный

		технике безопасности.		беседа, игра	контроль, тестовые упр-ия
35		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
36		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль
37		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
38		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
39		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, беседа
40		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
41		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, беседа
42		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	-Визуальный контроль
43		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль
44		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
45		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
46		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
47		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
48		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
49		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
50		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
51		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
52		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль

53		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
54		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
55		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
56		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
57		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Тренинг, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
58		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
59		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
60		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
61		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
62		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг	Визуальный контроль, самооценка
63		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
64		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
65		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
66		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, самооценка
67		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
68		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
69		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
70		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
71		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
72		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
ИТОГО:			**144**		

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ИМПУЛЬС»
2-й год обучения

5.1. Особенности организации образовательного процесса. Для учащихся среднего школьного возраста помимо самого танца важную роль играет общение со сверстниками, адаптация в коллективе, поэтому в программу введён раздел «Танцевальная импровизация», который рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодеятельности, реализации своих чувств и мыслей, притягиванию единомышленников, развитие самодостаточности.

Обучение проходит от простого к сложному, с постепенным повышением нагрузки, усложнения техники выполнения упражнений. При этом учитываются индивидуальные особенности обучающихся – каждый отрабатывает движения в своём темпе и последовательности, оттачивает их многократным повторением. Выстраивает свои варианты комбинаций в импровизации.

5.2. Задачи программы 2-го года обучения.

Обучающие:

- Обучение навыку импровизации.
- Обучение работе в коллективе, взаимодействию с партнером.
- Формирование более глубоких знаний и навыков детей в области растяжки, танцевальных стилей Джаз и Контемпорари.

Развивающие:

- Развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением.
- Развитие творческой инициативы детей.

Воспитательные:

- Воспитание художественного вкуса.
- Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности.

5.3. Содержание программы 2 года обучения.

1) Вводное занятие.

Теория

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие, анкетирование;
- Гигиена и закаливание.

Практика

- Игровые ситуации «Нарушил технику безопасности», «Последствия», «Что делать, чтобы не нарушать».

2) Растяжка и гимнастические упражнения

Теория

- Анатомия человека. Правила исполнения акробатических упражнений

Практика

- Углубленная растяжка, предназначенная для высокого уровня развития гибкости. Продолжение изучения гимнастических элементов с дальнейшим использованием их в танцевальной практике. Шпагат поперечный, мостик, мостик с локтей, кольцо, захваты, стойка на голове, стойка на руках, статика.

3) Основы Джаз танца

Теория

- Знакомство с творчеством ведущих хореографов и танцевальных коллективов (просмотр видеоматериалов).

Практика

- Повторение и усложнение ранее изученных элементов. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

– Прыжки по параллельным и выворотным позициям в сочетании с движениями корпуса. Бег по параллельным и выворотным позициям. Туры из VI позиции, из IV параллельной и IV выворотной позиций, со II параллельной и II выворотной.

4) Основы танцевального стиля Контемпорари.

Теория

– Знакомство с творчеством ведущих хореографов и танцевальных коллективов (просмотр видеоматериалов).

Практика

– Повторение и усложнение ранее изученных элементов. Изучение принципов взаимодействия центра и периферии в технике Flying Low.

5) Работа над репертуаром

Теория

– Пояснения к работе над концертным номером.

Практика

– Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности.
– Работа над образом.

6) Танцевальная импровизация

Теория

– Виды импровизации:

Практика

– Создание образа без музыки и под музыку (коллективная импровизация, дуэт):
– Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки).

7) Заключительное (итоговое) занятие

Теория

– Подведение итогов за год:
– Награждение лучших учащихся.

Практика

– Игровая досуговая программа с дискотекой.

5.4. Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения:

Личностные результаты:

– Приобретут опыт коллективной деятельности, научатся взаимодействовать с партнером.

Метапредметные:

Регулятивные:

– Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, умение правильно оценивать сложившуюся ситуацию и быстро, правильно принимать решение осуществлять контроль и коррекцию результатов

Коммуникативные

– Получат опыт коммуникативных действий и навыков социального взаимодействия в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные

– Приобретут опыт работы с различными объектами, в том числе информационными.
– Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации обобщения.

Предметные результаты:

– Обучатся навыку импровизации как под музыку, так и без.
– Овладеют техникой Джаз танца.
– Овладеют техникой танцевального стиля Контемпорари.

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____20__ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
«____» _____20__ г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 20__ / 20__ учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ИМПУЛЬС»
2-й год обучения

№	дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	инструктаж, беседа, игра	Устный опрос, визуальный контроль
2		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
3		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
4		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, соревнование	Визуальный контроль, самооценка
5		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, беседа
6		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, самооценка
7		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, соревнование	Визуальный контроль, опрос
8		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, презентация	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
9		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, самооценка
10		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, соревнование	Визуальный контроль, беседа
11		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
12		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
13		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
14		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа,	Визуальный контроль

				игра	самооценка
15		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, соревнование	Визуальный контроль
16		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг, игра, беседа	Визуальный контроль, самооценка
17		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Репетиция	Визуальный контроль
18		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
19		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
20		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
21		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Тренинг, игра	Визуальный контроль, опрос
22		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль. тестовые упр-ия
23		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, самооценка
24		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
25		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	визуальный контроль, самооценка
26		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Концерт	Визуальный контроль, опрос
27		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, тестовые упр-ия
28		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль, опрос
29		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, самооценка
30		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
31		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, самооценка
32		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие, репетиция	Визуальный контроль
33		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение

34		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Инструктаж, беседа, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
35		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
36		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль
37		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
38		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
39		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, беседа
40		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
41		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, беседа
42		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
43		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль
44		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
45		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
46		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
47		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
48		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
49		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
50		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
51		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
52		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль

53		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
54		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
55		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
56		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
57		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Тренинг, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
58		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
59		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
60		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
61		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
62		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг	Визуальный контроль, самооценка
63		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
64		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
65		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
66		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, самооценка
67		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
68		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
69		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
70		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
71		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
72		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
ИТОГО:			**144**		

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ИМПУЛЬС»
3-й год обучения

6.1. Особенности организации образовательного процесса. Для учащихся среднего школьного возраста помимо самого танца важную роль играет общение со сверстниками, адаптация в коллективе, поэтому в программу введён раздел «Танцевальная импровизация», который рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодеятельности, реализации своих чувств и мыслей, притягиванию единомышленников, развитие самодостаточности.

Обучение проходит от простого к сложному, с постепенным повышением нагрузки, усложнения техники выполнения упражнений. При этом учитываются индивидуальные особенности обучающихся – каждый отрабатывает движения в своём темпе и последовательности, оттачивает их многократным повторением. Выстраивает свои варианты комбинаций в импровизации.

6.2. Задачи программы 3-го года обучения.

Обучающие:

- Обучение и отработка навыков импровизации.
- Обучение и закрепление навыков работы в коллективе, взаимодействию с партнёром.
- Формирование более глубоких знаний и навыков детей в области растяжки, танцевальных стилей Джаз и Контемпорари.

Развивающие:

- Развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением.
- Развитие творческой инициативы обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитание художественного вкуса.
- Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности.

6.3. Содержание программы 3 года обучения.

1) Вводное занятие.

Теория

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие, анкетирование;
- Гигиена и закаливание.

Практика

- Игровые ситуации «Нарушил технику безопасности», «Последствия», «Что делать, чтобы не нарушать».

2) Растяжка и гимнастические упражнения

Теория

Анатомия человека. Правила исполнения акробатических упражнений

Практика

Углублённая растяжка, предназначенная для высокого уровня развития гибкости. Продолжение изучения гимнастических элементов с дальнейшим использованием их в танцевальной практике: прыжковая техника, рондад, прыжковый синхрон, различные виды поддержек (групповые, парные).

3) Основы Джаз танца

Теория

Теоретические основы выполнения предлагаемых движений, связок.

Практика

Повторение и усложнение ранее изученных элементов. Наработка танцевального мастерства

4) **Основы танцевального стиля Контемпорари.**

Теория

Теоретические основы выполнения предлагаемых движений, связок.

Практика

Повторение и усложнение ранее изученных элементов. Наработка танцевального мастерства

5) Работа над репертуаром

Теория

- Пояснения к работе над танцевальным номером.

Практика

- Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности.
- Работа над образом.

6) Танцевальная импровизация

Теория

-- Виды импровизации:

Практика

-Создание образа без музыки и под музыку (коллективная импровизация, дуэт):
-Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки).
-«Слепая» импровизация

7) Заключительное (итоговое) занятие

Теория

-Подведение итогов за год:
-Награждение лучших обучающихся.

Практика

-Игровая досуговая программа с дискотекой.

6.4. Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения:

Личностные результаты:

- Приобретут и наработают навыки коллективной деятельности, научатся взаимодействовать с партнёром.
- Разовьют коммуникативную интуицию
- Научатся правильно ощущать своё место в пространстве и беспрепятственно в нем перемещаться (координация, ориентация в пространстве)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, умение правильно оценивать сложившуюся ситуацию и быстро, правильно принимать решение осуществлять контроль и коррекцию результатов

Коммуникативные

- Получат опыт коммуникативных действий и навыков социального взаимодействия в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными объектами, в том числе информационными.
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации обобщения.

Предметные результаты:

- Обучатся навыку импровизации как под музыку, так и без.
- Овладеют и отработают технику Джаз танца.
- Овладеют и отработают технику танцевального стиля Контемпорари.

6.5. Учебно-тематическое планирование.

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____20__ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
«____» _____20__ г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 20__ / 20__ учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ИМПУЛЬС»
3-й год обучения

№	дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	инструктаж, беседа, игра	Устный опрос, визуальный контроль
2		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
3		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
4		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, соревнование	Визуальный контроль, самооценка
5		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, беседа
6		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, самооценка
7		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, соревнование	Визуальный контроль, опрос
8		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, презентация	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
9		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, самооценка
10		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, соревнование	Визуальный контроль, беседа
11		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
12		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
13		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
14		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа,	Визуальный контроль

				игра	самооценка
15		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, соревнование	Визуальный контроль
16		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг, игра, беседа	Визуальный контроль, самооценка
17		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Репетиция	Визуальный контроль
18		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
19		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
20		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
21		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Тренинг, игра	Визуальный контроль, опрос
22		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
23		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, самооценка
24		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
25		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	визуальный контроль, самооценка
26		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Концерт	Визуальный контроль, опрос
27		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, тестовые упр-ия
28		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль, опрос
29		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	визуальный контроль, самооценка
30		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
31		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, самооценка
32		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Обучающее занятие, репетиция	Визуальный контроль
33		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
34		Вводное занятие. Инструктаж	2	Инструктаж,	Визуальный

		по технике безопасности.		беседа, игра	контроль, тестовые упр-ия
35		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
36		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль
37		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, самооценка
38		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
39		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, беседа
40		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
41		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, беседа
42		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
43		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль
44		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
45		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
46		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
47		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
48		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
49		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
50		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
51		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
52		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль

53		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
54		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
55		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
56		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
57		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Тренинг, игра	Визуальный контроль, тестовые упр-ия
58		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
59		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
60		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
61		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие, беседа	Визуальный контроль, опрос
62		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Тренинг	Визуальный контроль, самооценка
63		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль
64		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
65		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
66		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	Обучающее занятие	Визуальный контроль, самооценка
67		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
68		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	Обучающее занятие, игра	Визуальный контроль, опрос
69		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
70		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
71		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	Репетиция	Визуальный контроль
72		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
ИТОГО:			**144**		

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях);
  Лекция (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам);
- репетиция (закрепление ранее полученных навыков)
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства: мультимедиа проектор, наглядные пособия, видеоуроки, методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровье сберегающая,
- технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в конкурсах и фестивалях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- Награждение лучших учащихся.

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель, по годам обучения
  (Приложение №1, №2, №3)
- Таблица исследования уровня социализации *(Приложение №4)*
- Учёт достижений учащихся (участие в конкурсах и фестивалях);
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» *(Приложение №5)*
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» *(Приложение №6)*
- Фото и видео учащихся на занятиях, концертах и конкурсах.

Требования к проведению контроля

- Систематичность,
- Объемность,
- Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса**.**

7.1. Список литературы.

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
4. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. –Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
5. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
6. Джаз-танец. История, теория, практика: Методические разработки для студентов хореографического отделения /АГИК. - Барнаул, 1994.
7. Ивлева Л.Д., Джазовый танец. Уч. пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ. ЧГАКИ. Челябинск 2006 год.
8. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010.
9. Лисицкая Т.С., Аэробика на все вкусы. М.: «Владос». 1994 год.
10. Наборщикова С., «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им.Чайковского, 2010г.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 2001.
14. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. — М., 1997.
15. Сироткина. Свободное движение и пластический танец в России.: Новое литературное обозрение, 2012 г.
16. Судакова М. В. Современный танец. — Хабаровск: ХГТУ, 2005.
17. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.
18. Чечетин А.И. Основы драматургии. - М., 1981.

7.2. Приложения

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы

Наименование объединения - «Коллектив современной хореографии **«Импульс»**

Педагог –

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Год обучения: 1 Группа № 1

№	**Ф.И. обучающегося**		**Чувство ритма**	**Кувырок вперёд**	**Позиции ног в современной хореографии**	**Средний показатель результативности Программы**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – 6. 6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень **С** – средний уровень **Н** – низкий уровень

1. Чувство ритма

Высокий уровень: Полное соблюдение ритмического рисунка, приставные шаги вперёд, назад, влево, вправо на 2,3, 4 счета , спина прямая
Средний уровень: Ритмический сбой 1 раз
Низкий уровень: Ритмический сбой более 1 раза

2. Кувырок вперёд

Высокий уровень: Упор сидя, группировка, кувырок, прийти на ноги.
Средний уровень: 1 техническое нарушение (прийти на ноги)
Низкий уровень: 2 и более технических нарушений.

3. Позиции ног в современной хореографии

Высокий уровень: 6-ть позиций, правильная постановка ног, корпуса, головы
Средний уровень: 1 нарушение (корпус)
Низкий уровень: 2 и более нарушений

Приложение №2

Диагностика результативности освоения программы

Наименование объединения - Студия современной хореографии **«Импульс»**

Педагог –

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Год обучения: 2 Группа № __

№	Ф.И. обучающегося		Шпагат	Связка Джаз	Связка Контемпорари	Средний показатель результативности Программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
12ч –100% 1ч – 8,3%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень **С** – средний уровень **Н** – низкий уровень

1. «Шпагат» прямой

Высокий уровень: Спина прямая, ноги разведены (вперёд назад) и прилегают к полу, носки оттянуты, пятка вверху.
Средний уровень: 1 техническое нарушение (ноги не до конца прилегают к полу, носки завалены).
Низкий уровень: Более 1 технического нарушения.

2. Связка Джаз

Высокий уровень: Джаз композиция (4 движения): соблюдение последовательности, техники, ритма (музыкальное попадание) – 2 повторения.
Средний уровень: 1 техническое нарушение (ритм)
Низкий уровень: 2 и более технических нарушений.

3. Связка Контемпорари

Высокий уровень: Партерная пластика (4 движения): соблюдение последовательности, техники, ритма (музыкальное попадание) -2 повторения
Средний уровень: 1 нарушение (ритм)
Низкий уровень: 2 и более технических нарушений

Приложение №3

Диагностика результативности освоения программы

Наименование объединения - Студия современной хореографии **«Импульс»**

Педагог –

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Год обучения: 3 Группа № __

В – высокий уровень **С** – средний уровень **Н** – низкий уровень

№	Ф.И. обучающегося		Колесо	Прыжковая техника	Танцевальная импровизация	Средний показатель результативности Программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
12ч -100% 1ч – 8,3%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

1. «Колесо»

***В**ысокий уровень: Спина, руки, ноги прямые расположены четко вертикально вверх, ноги расположены под острым углом, носки оттянуты разведены (вперёд назад) и прилегают к полу, правильная постановка рук на паркете, правильное опускание ног на паркет.*
***С**редний уровень: 1 техническое нарушение (ноги слегка согнуты, носки не оттянуты).*
***Н**изкий уровень: Более 1 технического нарушения.*

2. Прыжковая техника (рондад)

***В**ысокий уровень: Спина, руки, ноги прямые расположены четко вертикально вверх, ноги расположены под острым углом, носки оттянуты разведены (вперёд назад) и прилегают к полу, правильная постановка рук на паркете, правильное приземление ног на паркет (разворот корпуса, ноги согнуты).*
***С**редний уровень: 1 техническое нарушение (ноги слегка согнуты, носки не оттянуты).*
***Н**изкий уровень: Более 1 технического нарушения*

4. Творческая импровизация

***В**ысокий уровень: Импровизация на заданную тему используя партерную пластику, прыжковую технику, абсолютное погружение в музыкальную тему. Музыкальная и техническая гармония*
***С**редний уровень: 1 несоответствие (ритм, техника, и т.д.)*
***Н**изкий уровень: 2 и более технических нарушений*

Приложение №4

Таблица исследования уровня социализации

Наименование объединения - Студия современной хореографии **«Импульс»**

Педагог –

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Год обучения: 1/2/3 Группа № __

В – высокий уровень **С** – средний уровень **Н** – низкий уровень

№	**Ф.И. обучающегося**		**Память**	**Внимание**	**Коммуникативная культура**	**Средний показатель результативности Программы**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
12ч – 100% 1ч – 8,3%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- ☐ Надежда заняться любимым делом
- ☐ Желание узнать что-то новое, интересное
- ☐ Надежда найти новых друзей
- ☐ Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- ☐ Желание узнать о том, что не изучают в школе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- ☐ Желание провести свободное время с пользой

Приложение №6

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

☐ Желание ребёнка заняться любимым делом

☐ Желание развить способности ребёнка

☐ Желание дать ребёнку разностороннее образование

☐ Желание занять свободное время ребёнка

☐ Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив

☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе

☐ Желание подготовить ребёнка к выбору профессии

☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребенку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы

☐ Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы

☐ Что еще, напишите:_____

Спасибо!