

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

**«ПРИНЯТО»**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «30» 08 2022  
Протокол № 9

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Приказом № 293 от «30» 08 20 22  
Директор ГБОУ лицей №378  
 С.Ю.Ковалюк



# Рабочая программа

## «Студия современной хореографии «Импульс»

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
1 год обучения

Разработчики программы:  
Садова Жанна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

### **Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия современной хореографии «Импульс» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью, в возрасте 10-13 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

### **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

### **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.

### **3. Основы танцевального стиля Контемпорари**

#### *Теория*

Понятие «Контемпорари». Отличительные особенности данного стиля. 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 движении, в зависимости от заданного материала.

### **4. Работа над репертуаром**

#### *Теория*

-Пояснения к работе над концертным номером.

#### *Практика*

- Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности:

-Работа над образом.

## **5. 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).

## **6. Заключительное (итоговое) занятие**

*Теория*

-Подведение итогов за год:

-Награждение лучших учащихся.

*Практика*

-Игровая досуговая программа с дискотеккой.

## **Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения:**

*Личностные результаты:*

-Приобретут навыки физических тренировок, рефлексии.

- Приобщатся к здоровому образу жизни.

*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.

*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.

**Учебно-тематическое планирование**  
**Студия современной хореографии «Импульс»**  
 1 год обучения

№	Число	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, игра	-Визуальный контроль 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 заняти, 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.	2	- Репетиция	-Визуальный

		Работа над репертуаром			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