

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР ЯРКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
(МАУ «МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР»)
ул. Мира, д.27, с. Ярково, Тюменская область, 626050,
тел. (345 31) 2-75-45, e-mail: molod.center@obl72.ru**

«Утверждаю»
Директор
МАУ «Молодежный центр»
Е.В. Асеева
2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Художественной направленности
студия эстрадного танца «Импульс»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 года

Объем часов по программе: 648 ч.

Автор-составитель:
Смольникова А.Ю.
педагог дополнительного образования

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 01 от 15.08.2016

с. Ярково, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка, актуальность программы.....	3
2. Отличительные особенности, педагогическая целесообразность.....	3
3. Срок реализации программы, адресат программы.....	4
4. Условия формирования групп и количество детей в группе.....	7
5. Форма обучения.....	7
6. Цель и задачи программы.....	9
7. Планируемые результаты, учебный план.....	9
8. Содержание учебного плана.....	11
9. Календарный учебный график.....	19
10.Формы аттестации.....	21
11.Оценочные материалы.....	22
12.Контрольно-измерительные материалы.....	22
13.Рабочая программа.....	24
14.Календарно тематически план.....	26
15.Рабочая программа воспитания.....	50
16.Формы и методы воспитательной работы.....	52
17.Календарный план воспитательной работы.....	54
18.Условия реализации программы, материально-техническое обеспечение.....	55
19.Список литературы.....	57
20.Приложения.....	58

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студия эстрадного танца «Импульс» относится к художественной направленности.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
- Устава МАУ «Молодежный центр Ярковского муниципального округа» и лицензией на осуществление образовательной деятельности.

Актуальность программы

Программа «Импульс» обусловлена необходимостью организации здорового досуга современных школьников в условиях цифровой реальности и высокого уровня учебных нагрузок. Программа отвечает социальному запросу родителей и детей на современные формы хореографии, способствуя гармоничному физическому развитию, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и формированию ключевых метапредметных компетенций.

Отличительные особенности/новизна

Основные идеи программы, отличающие ее от существующих

программ это поставлен акцент на изучение эстрадной и современной хореографии и ориентирована на развитие эмоциональной сферы и эстетической культуры, художественных способностей к танцевальному искусству.

Особенностью программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся на протяжении всего курса обучения.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью комплексного решения воспитательных задач в привлекательной для подростка форме. Программа выступает эффективным средством коррекции последствий гиподинамии и школьных неврозов, обеспечивая гармоничное физическое развитие обучающихся. Через ансамблевую форму работы реализуется потенциал коллектива как инструмента социализации, где каждый ребенок осознает меру своей ответственности за общий результат. Использование языка современной хореографии позволяет педагогу транслировать ценности сотрудничества, дисциплины и эстетики в понятном и актуальном для цифрового поколения формате, переводя досуговую деятельность в русло осознанного саморазвития.

Объём программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 648

Сроки реализации программы, режим занятий

Программа рассчитана на 3 года обучения (36 учебных недель в год)

Адресат программы (категория обучающихся)

Программа рассчитана на обучающихся 5-18 лет. К занятиям хореографией допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия необходимо проводить в специально оборудованном танковом классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов.

Работа на середине класса проводится на расстоянии 2,5 метра от стены с зеркалами. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день. Занятия проводятся совместно с концертмейстером или под фонограммы.

Характеристика возрастных особенностей обучающихся

Младшая группа (5–9 лет) Принимаются все желающие без специального отбора при отсутствии медицинских противопоказаний. Специальных требований к подготовке не предъявляется.

Физическое развитие: В этом возрасте активно формируется костно-мышечный аппарат, но он еще не окреп. Дети обладают высокой подвижностью, но быстро утомляются. Основное внимание уделяется развитию крупной моторики, формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Психологические особенности: Ведущая деятельность — игровая. Внимание непроизвольное и кратковременное (до 15 минут). Мышление наглядно-образное. Дети очень эмоциональны, впечатлительны и нуждаются в постоянной смене деятельности и поощрении.

Методические рекомендации: Занятия строятся в игровой форме с использованием образных упражнений («зайчики», «бабочки», «солнышко»). Основным методом обучения — подражание педагогу. Важно создавать доброжелательную атмосферу и избегать перегрузок.

Средняя группа (10–14 лет) Принимаются дети, успешно освоившие программу младшей группы или имеющие начальную хореографическую

подготовку (координация, чувство ритма, знание основных позиций). Возможен набор по результатам педагогического просмотра.

Физическое развитие: начинается период интенсивного роста, формируются изгибы позвоночника. В возрасте 10–11 лет заметно улучшается координация, увеличивается сила и выносливость. Однако из-за неравномерного роста может возникать временная потеря координации, что требует внимательного и индивидуального подхода.

Психологические особенности: формируется самооценка, развивается способность к волевой регуляции поведения. Появляется устойчивый интерес к результатам своей деятельности, стремление к самореализации и признанию. Внимание становится более произвольным и устойчивым.

Методические рекомендации: Усложнение технического материала, введение элементов современного и эстрадного танца. Акцент на развитие артистизма и сценической выразительности. Активное вовлечение в постановочную и концертную деятельность

Старшая группа (15–18 лет) Принимаются подростки, полностью освоившие программу средней группы. Возможен набор по итогам вступительного просмотра для определения уровня техники и физических данных.

Физическое развитие: завершается формирование опорно-двигательного аппарата. Организм подготовлен к сложным физическим нагрузкам (прыжки, вращения, поддержки). Этот возраст наиболее благоприятен для совершенствования техники танца и расширения стиливого диапазона. Однако необходим строгий контроль за перегрузками.

Психологические особенности: Сформирована внутренняя позиция, развиты рефлексия и способность к самоанализу. Подростки стремятся к самовыражению, лидерству, профессиональному самоопределению. Высока потребность в общении, в то же время возрастает чувство ответственности.

Методические рекомендации: Освоение сложных хореографических техник (джаз-модерн, хип-хоп, contemporary), активная конкурсная

деятельность. Большое внимание уделяется созданию ярких сценических образов, развитию импровизации и индивидуального творческого стиля. На этом этапе обучающиеся способны выступать в роли ассистентов педагога в работе с младшими группами.

Условия формирования групп и количество детей в группе

Условия приёма детей в коллективе:

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать — это и есть основной отборочный критерий.

Медицинский допуск: Обязательным условием является предоставление медицинской справки от педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией (особенно при наличии нагрузок, связанных с партерной гимнастикой и элементами акробатики). Коллектив современного эстрадного танца состоит из трёх возрастных групп от 15-30 человек в каждой:

- младшая группа 5-9 лет, оптимальная численность 15-25 человек.
- средняя группа 10-14 лет, оптимальная численность 20-30 человек.
- старшая группа 15-18 лет, оптимальная численность 20-30 человек.

Язык реализации программы

Русский.

Форма обучения

Очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20. Продолжительность одного академического часа — 30 минут для младшей группы (5-7 лет) и 45 минут для средней и старшей групп.

1 год обучения.

Группа	Возраст	Режим занятий	Недельная нагрузка
--------	---------	---------------	--------------------

1 Младшая	5-7 лет	2 раза в неделю по 1 акад. часу	2 часа
2 Младшая	7-9 лет	2 раза в неделю по 2 акад. часу	4 часа
Средняя	10-14 лет	3 раза в неделю по 2 акад. часу	6 часов
Старшая	15-18 лет	3 раза в неделю по 2 акад. часу	6 часов
Итого недельная нагрузка по программе			18 акад. часов
Перерыв между учебными занятиями			10 минут

2 год обучения.

Группа	Возраст	Режим занятий	Недельная нагрузка
Средняя	10-14 лет	3 раза в неделю по 2 акад. часу	6 часов
Старшая	15-18 лет	3 раза в неделю по 2 акад. часу	6 часов
1Младшая	5-7 лет	2 раза в неделю по 1 акад. часу	2 часа
2Младшая	7-9 лет	2 раза в неделю по 2 акад. часу	4 часа
Итого недельная нагрузка по программе			18 акад. часов
Перерыв между учебными занятиями			10 минут

3 год обучения.

Группа	Возраст	Режим занятий	Недельная нагрузка
Старшая	15-18 лет	4 раза в неделю по 2 акад. часу	8 часов
Средняя	10-14 лет	3 раза в неделю по 2 акад. часу	6 часов
Младшая	7-9 лет	2 раза в неделю по 2 акад. часу	4 часа
Итого недельная нагрузка по программе			18 акад. часов
Перерыв между учебными занятиями			10 минут

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для гармоничного развития личности обучающегося, формирования устойчивого интереса к хореографическому искусству и раскрытия его творческого потенциала средствами эстрадного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать систему знаний о жанрах хореографии и основах музыкальной грамоты.
- Обучить базовым элементам классического, народно-сценического и современного эстрадного танцевального экзерсиса.
- Научить ориентироваться в сценическом пространстве, владеть навыками синхронного исполнения.

Развивающие:

- Развить физические данные: гибкость, пластичность, выносливость, мышечную память.
- Развить чувство ритма, музыкальный слух, координацию движений.
- Развить артистизм, эмоциональность и навыки импровизации.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результат общего дела.
- Формировать культуру общения в творческом коллективе, уважение к партнерам по сцене.
- Привить эстетический вкус и потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные: владение техникой базовых элементов эстрадного танца; знание правил сценического этикета; умение исполнять сольные партии и массовые номера.

Метапредметные: способность планировать репетиционный процесс; умение анализировать свои ошибки и исправлять их под руководством педагога.

Личностные: сформированная мотивация к творческой деятельности; развитие коммуникативных навыков; повышение самооценки через публичные выступления.

Учебный план

Год обучения	Раздел/дисциплина/модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1 год	1.Введение. Охрана труда. Азбука танца.	6	10	16	Беседа, опрос
	2.Ритмика и музыкальная грамота.	8	40	48	Педагогические наблюдения.
	3.Партерная гимнастика (игровой стретчинг).	6	34	40	Педагогические наблюдения
	4.Классический экзерсис.	4	20	24	Педагогические наблюдения
	5.Основы эстрадного танца.	8	52	60	Педагогические наблюдения
	6.Постановочная и репетиционная работа	2	22	24	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	7.Контрольные мероприятия (открытые уроки)	1	3	4	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	Итого часов за 1 год обучения:	35	181	216	
2 год	Введение. Техника безопасности. Азбука музыки	3	3	6	Беседа опрос
	Классический	2	28	30	Педагогические

	экзерсис у станка (основы)				наблюдения
	Партерная гимнастика	2	26	28	Педагогические наблюдения
	Техника эстрадной хореографии.	2	46	48	Педагогические наблюдения
	Д ж а з - м о д е р н танец (середина зала)	2	38	40	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	Постановочная и репетиционная работа.	2	50	52	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	Концертно-исполнительская деятельность	0	6	6	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	Контрольные мероприятия (зачеты, открытые уроки)	1	5	6	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	Итого часов за 2 год обучения:	14	202	216	
3 год	Вводное занятие, инструктаж	2	0	2	Беседа, опрос
	Классический экзерсис у станка	4	36	40	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	Партерная гимнастика, партерная акробатика	4	20	24	Педагогические наблюдения.
	Техника современной и эстрадной хореографии	6	42	48	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	Актерское мастерство	4	12	16	Педагогические наблюдения.
	Композиция, постановочная	8	64	72	Педагогические наблюдения.

	работа и репертуар				Показательные выступления
	Сценическая деятельность (концертные выступления и мероприятия воспитательного характера	0	14	14	Педагогические наблюдения. Показательные выступления
	Итого часов за 3 год обучения:	28	188	216	
Итого часов за 3 года:		77	571	648	

Содержание дисциплин 1 год обучения

1. Введение

Теория: Правила поведения в хореографическом зале. Форма одежды (купальник/футболка, шорты/лосины, балетки/чешки). Гигиена. Понятие «танец».

Практика: Изучение строевых упражнений (становись, равняйся, смирно). Танцевальный шаг с носка. Поклон для мальчиков и девочек.

Игра: «Запрещенное движение», «Музыкальные стулья» (но в виде шагов).

2. Ритмика и музыкальная грамота

Цель: Развитие чувства ритма, слуха, умения координировать движения с музыкой.

Теоретические сведения: Понятия «темп» (быстро, медленно), «характер музыки» (веселая, грустная, таинственная), счет на 8. Правила поведения в зале под музыку (начинать и заканчивать строго с началом и концом мелодии).

Практические занятия:

- Музыкально-подвижные игры: «Карлики и великаны», «Море волнуется раз», «Повтори ритм».
- Маршировка со сменой направления по сигналу педагога или смене музыкальной фразы.
- Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков.

- Упражнения на развитие реакции: смена движений при смене музыкального регистра (высокие звуки – прыгаем как зайчики, низкие – идем вперевалочку как мишки).

3.Партерная гимнастика (игровой стретчинг)

Цель: Укрепление мышечного корсета, развитие природной гибкости, формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Теоретические сведения: Понятие о мышцах-помощниках. Как правильно дышать во время растяжки (носом вдох, ртом выдох). Техника безопасности на ковриках.

Практические занятия:

Комплекс выполняется на индивидуальных ковриках.

- Игровые упражнения:

«Бабочка» (сидя, стопы вместе, махи коленями)

«Кошечка» (прогибы спины на четвереньках)

«Змея» (лежа на животе, подъем корпуса)

«Лодочка» (качание на животе)

- **Упражнения на растяжку** голеностопа (натягиваем носочек, сокращаем, рисуем им кружок).

- Самомассаж стоп с помощью массажных мячиков.

4.Классический экзерсис

Цель: Постановка корпуса ног, рук. Изучение базовых элементов классического танца через образы.

Теоретические сведения: Позиции ног I (как у пингвина) и VI (параллельно). Понятие прямой спины (струнка). Где находится «зеркало» (куда смотреть во время танца).

Практические занятия:

- Позиции ног (вытягивание ноги из первой позиции вперед, в сторону назад (элементарное батман-тандю – «рисуем пальчиком ножки узор на полу»)

- Деми-плие (полуприседания) во I и VI позициях – садимся на маленький

стульчик к фее.

- Релеве (подъем на полупальцы) – тянемся макушкой к солнышку, растем.

- Прыжки на двух ногах (соте) – пружинки, веселые мячики.

5. Основы эстрадного танца

Цель: Знакомство с лексикой современных направлений, развитие координации и пластичности.

Теоретические сведения: Особенности эстрадного танца (яркость, четких поз, сюжетность). Понятия «изоляции» (движения одной частью тела) и «уровни пола» (стоя, сидя, лежа).

Практические занятия:

- Базовая координация: маршируем ногами, а руками делаем «моторчик» или «фонарики».

- Хип-хоп база: пружинистые движения (кач), хлопки перед собой и за спиной, скольжение стопой по полу.

- Джаз-модерн: волны одной рукой (змейка), круги грудной клеткой (солнышко в животике).

- Работа с уровнями: переходы из положения, стоя в партер (на пол) и обратно без помощи рук.

6. Постановочная и репетиционная работа

Цель: Сборка изученных элементов в готовые танцевальные номера для выступления.

Теоретические сведения: что такое рисунок танца, (круг, линия, диагональ). Понятия «вступления» и «финал» (точка). Умение держать дистанцию в паре и в линии.

Практические занятия:

- Разучивание готовых комбинаций по 32 счета (например танец «Гномики», «Веселая зарядка», «Строители»).

- Отработка синхронности: выполнения движений одновременно всей группой.

- Репетиции выходов и уходов со сцены.
- Зачетные прогоны номеров под фонограмму от начала и до конца.

7. Контрольные мероприятия

Форма проведения: Открытый урок для родителей.

Содержание дисциплин 2 год обучения

1. Техника безопасности. Азбука музыки

Правила поведения в хореографическом зале. Форма одежды (купальник/футболка, шорты/лосины, балетки/чешки). Гигиена. Понятие «танец».

Практика: Изучение строевых упражнений (становись, равняйся, смирно). Танцевальный шаг с носка. Поклон для мальчиков и девочек.

2. Классический экзерсис у станка.

Цель: Формирование балетной базы как фундамента для любого танцевального стиля: развитие выворотности, устойчивости, эластичности мышц и строгой осанки.

Теоретические сведения: Понятие о позициях ног и рук. Правила распределения веса тела при приседаниях плие. Биомеханика натянутой стопы.

Практические занятия:

- Экзерсисустанка Demi-plie, grand – plie, battementtendu ,battementtendujete, ronddejambe.
- Экзерсис на середине зала: portdebras (упражнения для рук и корпуса), releve (подъёмы на полупальцы, подготовка к вращениям)

3. Партерная гимнастика и стретчинг.

Цель: Увеличение амплитуды движений, профилактика травм коленных и голеностопных суставов, укрепление мышечного корсета спины.

Теоретические сведения: Различие между активной мышцами и пассивной растяжкой. Физиология разогрева мышц перед шпагатами. Правила дыхания при силовых упражнениях.

Практические занятия:

- Комплекс на полу: складка к прямым ногам (книжка), лягушка, бабочка.
- Укрепление пресса: удержание уголка, подъёмы корпуса.
- Спина: мостик из положения лежа, лодочка.
- Шпагаты: активная работа над продольным и поперечным шпагатом с использованием кубиков-подставок.

4. Техника эстрадной хореографии.

Цель: Освоение фирменной лексики студии, развитие координации, скорости реакции, четкости линий и динамики исполнения.

Теоретические сведения: Принцип изоляции, геометрия пространства (линии, диагонали, уровни). Различие стилей: мягкость волны против резкости фиксации.

Практические занятия:

- Изоляция круги грудной клеткой, кресты плечами.
- Кроссы по диагонали, прыжковые элементы, беговые дорожки со сменой уровней.
- Вращения
- Партер: перекаты, кувырки через плечо, выходы в упор лежа.

5. Джаз – модерн

Теоретические сведения: Принцип изоляции, геометрия пространства (линии, диагонали, уровни).

Практические занятия:

- Изоляция: поочередное движение головой-плечами-грудью-бедрами.
- Contraction/Release (сжатие/расслабление корпуса).
- Rolldown/up (спираль позвоночника).
- Flatback (наклон с прямой спиной).

6. Постановочная и репетиционная работа.

Цель: Сборка всех изученных элементов в готовый хореографический номер. Воспитание дисциплины ансамбля.

Теоретические сведения: Рисунок танца (геометрия перестроений).

Синхронность, значение костюма и реквизита в раскрытии образа.

Практические занятия:

- Разучивание сложной учебной комбинации (на 1-1,5 минуты).
- Постановка эстрадного танца.
- Создание итогового репертуарного номера коллектива.
- Прогонь номеров в полных сценических костюмах.

7. Контрольные мероприятия.

Форма проведения: контрольный урок для родителей.

Содержание дисциплин 3 год обучения

1. Классический экзерсис у станка

Цель: Достижения чистоты линий, развитие силы прыжков и абсолютного контроля баланса при вращениях.

Теоретические сведения: Биомеханика выворотности, работа тазобедренного сустава. Фазы прыжков, толчок полета, приземление, правило группировки тела во вращении для увеличения скорости.

Практические занятия:

- **Сложные формы** battement tendu с переносом тела, frappe (удар стопой) с акцентом на скорость.
- Вращения у станка
- Экзерсис на середине, медленные развороты корпуса в больших позах, мелкие прыжки.
- Grand Allegro: разучивание широкого шага.

2. Партерная гимнастика и партерная акробатика.

Цель: Выход за пределы стандартной танцевальной растяжки, формирование базы для сценической акробатики, развитие выносливости.

Теоретические сведения: безопасное выполнение прогибов назад, центр тяжести и площадь опоры при выполнении перевернутых положений, техника само страховки при падении вперед и назад (группировка).

Практические занятия:

- Продвинутый стретчинг: работа в шпагате.
- Стойка на руках: укрепление запястий
- Выполнения колеса вперед и назад в усложненных траекториях.

3. Техника современной и эстрадной хореографии.

Цель: Формирование универсального танцора, способного переключаться между контрастными стилями.

Теоретические сведения: Связь с полом, как использовать вес тела, резкие линии рук, понятие «стоп-кадр». Кач - расслабление коленей и работа копчика.

Практические занятия:

- Изоляция в движении, исполнение волнообразных движений всем телом.
- Сложные вращения с ногой, открытой точно на 90 градусов в сторону
- Создание геометрических фигур руками и телом.

4. Актерское мастерство

Цели: Умение создавать драматический персонаж внутри танца.

Теоретические сведения: Темпоритм персонажа (как меняется пластика злодея, героя, шута).

Практические занятия:

- Работа со словом: произнесение скороговорок в ритм сложного танцевального шага.
- Точка баланса, распределение веса, доверие и зрительный контакт в паре.

5. Композиция, постановочная работа и репертуар

Цель: Переход от исполнения к созиданию. Создание готовых номеров разного формата (массовый, сольный, дуэтный).

Теоретические сведения: Законы зрительского восприятия: куда ставить кульминацию в пространстве сцены.

Специфика работы с реквизитом.

Практические занятия:

- Хореографическая лаборатория: ученики сами предлагают лексику для общего этюда.
- Изучение поддержки веса партнера, перекатов друг через друга, парные вращения.
- Массовый номер.
- Сольный и дуэтный номер.

6. Сценическая деятельность

(концертные выступления и мероприятия воспитательного характера)

Цель: Применение полученных навыков в условиях реальной сцены, психологическая подготовка к соревновательному стрессу.

Теоретические сведения: Этап предстартовой разминки, как разогреться так, чтобы не устать до выхода на сцену. Работа над ошибками после конкурса.

Практические занятия:

- Выездные прогоны, репетиции на непривычных площадках (другие залы, открытые сцены).
- Участие в отборочных турах фестивалей-конкурсов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	1 сентября	31 декабря	16	96	1 Мл.:2 раза/нед. по 1 ч.
					2 Мл.:2 раза/нед. по 2 ч.
					Ср.:3 раза/нед. по 2 ч.
					Ст.:3 раза/нед. по 2 ч.
					1 Мл.:2 раза/нед. по 1 ч.
					2 Мл.:2 раза/нед. по 2 ч.

1-й год	10 января	31 мая	20	120	Ср.:3 раза/нед. по 2 ч.
					Ст.:3 раза/нед. по 2 ч.
2-й год	1 сентября	31 декабря	16	96	1 Мл.:2 раза/нед. по 1 ч.
					2 Мл.:2 раза/нед. по 2 ч.
					Ср.:3 раза/нед. по 2 ч.
					Ст.:3 раза/нед. по 2 ч.
2-й год	10 января	31 мая	20	120	1 Мл.:2 раза/нед. по 1 ч.
					2 Мл.:2 раза/нед. по 2 ч.
					Ср.:3 раза/нед. по 2 ч.
					Ст.:3 раза/нед. по 2 ч.
3-й год	1 сентября	31 декабря	16	96	Мл.:2 раза/нед. по 2 ч.
					Ср.:3 раза/нед. по 2 ч
					Ст.:4 раза/нед. по 2 ч.
3-й год	10 января	31 мая	20	120	Мл.:2 раза/нед. по 2 ч.
					Ср.:3 раза/нед. по 2 ч
					Ст.:4 раза/нед. по 2 ч.
		Итого	108	648	

Формы аттестации.

Для оценки результативности учебных занятий по ДООП художественной направленности студия эстрадного танца «Импульс» применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

№	Время проведения	Цель проведения	Формы аттестации/ контроля
1	Входной контроль		
	В начале учебного года	Оценить изначальный уровень подготовки учеников (особенно для новых наборов).	Практическое тестовое занятие. Проверка чувства ритма, координации, музыкальности
3	Промежуточная аттестация		
	Середина учебного года (декабрь-январь) и конец полугодия.	Отслеживание прогресса в течение учебного года и корректировка программы.	Контрольный урок (открытое занятие). Педагог оценивает технику исполнения элементов классического и эстрадного экзерсиса на середине зала
4	Итоговая аттестация		
	Конец учебного года (апрель-май).	Подведение итогов освоения всей программы за учебный год или весь курс обучения	Конкурсное выступление. Участие в фестивалях и конкурсах различного уровня. Это высшая форма проверки мастерства и сценической выдержки

Результаты освоения программного материала определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий. Используется 10-бальная система оценки результатов.

8-10 баллов - высокий уровень.

4-7 баллов - средний уровень.

1-3 баллов – низкий

Критерии оценки:

Техника исполнения: Чистота движений, координация, правильность постановки корпуса, ног и рук.

- **Музыкальность и ритмичность:** Умение слышать и передавать в движении темп, ритм и характер музыки.

-**Сценическая культура и артистизм:** Эмоциональность, умение создавать художественный образ, работа с костюмом.

-**Синхронность (для ансамбля):** Слаженность выполнения движений в группе.

-**Композиционное построение:** Целостность номера, логика рисунка танца

Оценочные материалы.

Показатели	Высокий	Средний	Низкий
	1. Полные знания; 2. Выполнение заданий; 3. Хороший уровень приобретенных практических навыков	1. Пробелы в знаниях; 2. Частичное выполнение заданий; 3. Средний уровень приобретенных практических навыков.	1. Отсутствие знаний; 2. Не выполнение заданий; 3. Низкий уровень приобретенных практических навыков.

Пример диагностической карты (фрагмент):

№	Ф.И.О. учащегося	Теория (знание терминов.	Практика (техника исполнения)	Развитие (артистизм, координация)	Итоговый балл

Контрольно-измерительные материалы

Это конкретные задания, которые получают ученики на аттестации. Они могут быть теоретическими и практическими.

1. Теоретические задания (тесты, опросы)

Пример теста для 1-го года обучения (на основе классического танца):

1. Сколько существует основных позиций ног в классическом танце?
 - а) 6
 - б) 5**
 - в) 4
2. Что означает термин «Демиплие» (Demi-plie)?
 - а) Малое приседание**
 - б) Поворот
 - в) Большое приседание
3. Что такое «Релеве» (Releve)?
 - а) Поворот
 - б) Приседание
 - в) Подъем на полупальцы**

2. Практические задания

Это основной блок аттестации, который может включать:

Показ экзерсиса у станка и на середине зала. Оценивается техника, чистота исполнения элементов, выворотность, натянутость стоп и коленей.

Исполнение танцевальных комбинаций и этюдов. Проверяется умение запоминать и воспроизводить хореографический текст, координация движений.

Демонстрация физических данных (для входной диагностики). Оценка гибкости (шпагаты, наклоны), прыжка, танцевального шага.

Рабочая программа 1 год обучения

Область применения программы:

Эстрадный танец является одним из самых популярных и динамично развивающихся направлений современной хореографии. Он требует от исполнителя не только технической подготовки, но и высокой эмоциональной отдачи, актерского мастерства и чувства стиля. Программа студии эстрадного танца «Импульс» разработана с учетом современных тенденций в хореографии.

Цель программы: Создание условий гармоничного развития личности обучающегося, его творческой самореализации и профессионального самоопределения через овладения техникой, лексикой и стилистикой современного эстрадного танца.

Задачи программы

Обучающие:

- Обучить базовой технике.
- Научить основам музыкальной грамоты, слушать темп и ритм.
- Освоить принципы сценического пространства.
- Познакомить с правилами техники безопасности при выполнении вращений, прыжков.

Развивающие:

- Развить физические данные.
- Развить чувство ритма, музыкальную память.
- Развить артистизм, эмоциональную выразительность.
- Развить пространственное воображение и умение ориентироваться на сценической площадке.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, ответственность за общий результат и трудолюбие.
- Привить культуру внешнего вида (репетиционная форма, прическа) и поведение в хореографическом зале.

-Формировать навыки здорового образа жизни и бережного отношения к своему физическому здоровью.

- Воспитать эстетический вкус, уважение к творчеству партнеров по коллективу и педагога.

Область применения программы является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности по хореографическому искусству, предназначена для детей от 5-18 лет.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся будет знать:

- Основные позиции рук, ног, корпуса в классическом и эстрадном танце.
- Хореографическую терминологию (плие, батман, жете, ронд, пор де бра и др.).
- Основные стили и направления эстрадного танца, их характерные особенности.
- Правила поведения на сцене, технику безопасности при выполнении танцевальных элементов.
- Основы музыкальной грамоты: размер, темп, ритмический рисунок, динамические оттенки.

Обучающийся будет уметь:

- Исполнять экзерсис у станка и на середине зала (классический и эстрадный).
- Двигаться синхронно в ансамбле, ориентироваться в рисунке танца.
- Передавать в движении характер и настроение музыкального произведения.
- Исполнять танцевальные номера и этюды различных стилей на сцене.
- Импровизировать под музыку, создавая простые пластические образы.

Личностные результаты

Сформирована устойчивая мотивация к занятиям танцами и творческой деятельности.

- Развиты такие качества, как трудолюбие, терпение, организованность, ответственность.
- Присутствует стремление к самосовершенствованию и здоровому образу жизни.
- Сформированы навыки общения и сотрудничества в детском коллективе.
- Развита уверенность в своих силах, сценическая смелость и открытость.
- Сформирован эстетический вкус и интерес к хореографическому искусству.

Метапредметные результаты

- Умение ставить цель и планировать свои действия для её достижения.
- Способность оценивать правильность выполнения учебной задачи и вносить коррективы.
- Владение приёмами самоанализа и рефлексии своей деятельности.
- Умение ясно и аргументированно излагать свои мысли в ходе обсуждения творческих задач.
- Развитие образного, ассоциативного и логического мышления.

Календарно - тематический план

Ме сяц	Число	Время проведения занятия	Кол- во ак.ч.	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Меропри ятия за рамками учебного плана
С е н т я б р	01.09.- 03.09	Согласно учебному расписанию	6	Ритмика: Игры на внимание «Стоп-хлоп», понятие темпа. Актерское мастерство: Знакомство, этюды- превращения без музыки. Партерная гимнастика.	

Б					
	8.09.- 10.09	Согласно учебному расписанию	6	Ритмика. Рисунок танца (круг, линия). Классический экзерсис: Позиции ног I, VI. Постановка корпуса у стула. Demi-plié, relevé. Актерское мастерство: Пластические этюды на эмоции (радость, грусть).	
	15.09.- 17.09.	Согласно учебному расписанию	6	Эстрадный танец: Базовые шаги (марш с носка, приставной шаг), галоп. Партерная гимнастика: Складки сидя («Книжка»), «Бабочка». Укрепление пресса («Лодочка»). Ритмика: Прохлопывание ритмических рисунков.	
	22.09.- 24.09.	Согласно учебному расписанию	6	Координация и выворотность. Современный танец: Уровни (стоя/сидя/партер). Волны руками, точки в пространстве. Актерское мастерство: Работа с воображаемыми предметами (тяжелый чемодан).	
Окт ябр Б	29.09- 01.10.	Согласно учебному расписанию	6	Гибкость и синхронность. Партерная гимнастика: «Лягушка» для выворотности. Эстрадный танец: Координация рук и ног. Ритмика: Ориентация в пространстве (колонна, змейка).	
	6.10- 8.10	Согласно учебному расписанию	6	Классический экзерсис: Соединение plié и relevé. Современный танец: Актерское мастерство: Этюды на выражение удивления и	

				страха.	
	13.10-15.10 20.10-22.10	Согласно учебному расписанию	12	Развитие материала.Эстрадный / Современный танец: Комбинации шагов с поворотами. Классический экзерсис: Позиции ног I, VI. Постановка корпуса у стула. Demi-plié, relevé Партерная: Комплекс «Кошечка», укрепление спины. Ритмика: Музыкально-подвижные игры	
Н о я б р ь	27.10-5.11.	Согласно учебному расписанию	12	Начало постановочной работы. Постановочная работа Прослушивание музыки итогового номера. Разучивание выхода и первой восьмерки. Эстрадный танец: Элементы прыжковой техники (мелкие прыжки saute)	
	10.11-12.11 17.11-19.11	Согласно учебному расписанию	12	Разучивание первого акта танца. Постановочная работа Разучивание второй и третьей восьмерок сюжета. Ритмика: Динамические оттенки (громко/тихо). Игра «Тише-громче».	
Д е к а б р ь	24.11-3.12	Согласно учебному расписанию	12	Повторение выхода и первой восьмерки. Эстрадный танец: Элементы прыжковой техники (мелкие прыжки saute). Музыкально-подвижные игры	

	8.12-10.12 15.12-17.12		12	Повторение второй и третьей восьмерок танца сюжета. Ритмика: Динамические оттенки (громко/тихо). Игра «Тише-громче».	
	22.12-29.12	Согласно учебному расписанию	9	Современный танец. Актерское мастерство: Этюды на выражение удивления и страха. Ритмика: Ориентация в пространстве (колонна, змейка).	
Январь	12.01-14.01 19.01-21.01	Согласно учебному расписанию	12	Продолжение постановки. Постановочная работа (: Разучивание четвертой восьмерки (развитие конфликта/сюжета). Соединение частей. Современный танец: Групповая импровизация под контрастную музыку. Партерная: Статическая растяжка.	
	26.01-28.01	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа: Разучивание финала танца. Расстановка детей по местам. Эстрадный танец: Связки в парах (зеркалирование). Актерское мастерство: Выразительность лица во время активного движения.	
Февраль	2.02-4.02	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа: Повторение финала танца. Расстановка детей по местам. Эстрадный танец: Связки в парах (зеркалирование). Актерское мастерство:	

				Выразительность лица во время активного движения.	
	9.02-12.02 16.02-18.02	Согласно учебному расписанию	12	Постановочная работа (: Сбор всего танца целиком от начала до конца. Отработка переходов. Классический экзерсис: прыжки — saute по VI позиции	
	25.02	Согласно учебному расписанию	5	Постановочная работа (: Сбор всего танца целиком от начала до конца. Отработка переходов. Классический экзерсис: прыжки — saute по VI позиции	
Ма рт	2.03-4.03 9.03-12.03	Согласно учебному расписанию	12	Чистка номера. Постановочная работа (: Прогоны номера. Педагог корректирует чистоту линий, синхронность, работу кистей и стоп. Актерское мастерство (внутри прогонов): как улыбаться зрителю, не теряя концентрации.	
	16.03-18.03 23.03-25.03	Согласно учебному расписанию	12	Эстрадный / Современный танец: Заучивание сольных фраз внутри общего танца для активных детей. Классический экзерсис: Повторение и закрепление пройденного материала комбинацией. Партерная: Усложненная складка стоя.	
Ап рел ь	1.04-6.04. 8.04-13.04.	Согласно учебному расписанию	12	Сценическая практика. Постановочная работа: Прогон номера в репетиционных костюмах (или футболках определенного цвета). Запись видео для совместного просмотра с детьми.	

	15.04-27.04	Согласно учебному расписанию	6	Генеральные репетиции. Постановочная работа: Полные прогоны номера. Отработка выхода, поклона и ухода. Ритмика (в формате разминки): Быстрая музыкальная игра для разогрева перед выходом.	
	29.04	Согласно учебному расписанию	6	Актерское мастерство (внутри прогонов): как улыбаться зрителю, не теряя концентрации	
Май	4.05-6.05	Согласно учебному расписанию	6	Упражнения на снятие волнения, дыхательные практики. Контроль знаний: Опрос терминологии (где рабочая нога, что такое plié). Эстрадный / Классика: Проверка чистоты исполнения ключевых элементов	
	11.05-20.05	Согласно учебному расписанию	6	Генеральные репетиции Полные прогоны номера на сцене Отработка выхода, поклона и ухода.	
	25.05-27.05	Согласно учебному расписанию	6	Контрольный урок (открытое занятие).: Демонстрация учебных блоков, ритмика, партер, классика, современный: Показательный отчетный концерт	

Рабочая программа 2 год обучения

Цель программы – творческое и эстетическое развитие учащихся, формирование устойчивых базовых навыков в области эстрадной хореографии, а также развитие индивидуальных творческих способностей через освоение более сложного танцевального материала и сценической практики.

Задачи программы второго года обучения

Как и для всей программы, задачи делятся на три группы.

Образовательные (предметные) задачи

- **Углубить знания музыкальной грамоты** — научить различать динамические оттенки, музыкальные фразы и темпы, согласовывая с ними движения.
- **Освоить усложненный экзерсис** — закрепить и развить технику исполнения элементов классического и эстрадного танца у станка и на середине зала.
- **Расширить танцевальную лексику** — изучить новые движения и комбинации в различных стилях эстрадного танца (джаз-модерн, диско, фанк, хип-хоп).
- **Обучить основам сценического движения и актерского мастерства** — формировать умение создавать художественный образ и работать с пространством сцены.

Развивающие задачи

- **Развивать координацию и технику** — совершенствовать ловкость, силу, выносливость и гибкость через более интенсивные упражнения.
- **Развивать музыкальность и артистизм** — учить не просто двигаться под музыку, а передавать её характер и настроение через пластику, эмоциональную и мимическую выразительность.

- **Развивать творческую инициативу** — вовлекать в импровизацию и создание несложных танцевальных этюдов.

Воспитательные задачи

- **Воспитывать ответственность и дисциплину** — формировать чувство ответственности за общий результат, усидчивость и трудолюбие.
- **Развивать навыки коллективной работы** — совершенствовать умение синхронно работать в группе, чувствовать партнеров и соблюдать рисунок танца.
- **Формировать эстетический вкус** — воспитывать уважение к танцевальному искусству и стремление к сценической культуре.

Планируемые результаты второго года обучения

К концу второго года обучения учащиеся должны показывать более высокий и осознанный уровень исполнения.

Учащиеся будут знать:

- Более сложную хореографическую терминологию на русском и французском языках.
- Правила постановки рук и корпуса в различных танцевальных стилях.
- Основы построения и перестроения (колонка, шеренга, диагональ, круг).

Учащиеся будут уметь:

- Уверенно исполнять экзерсис на середине зала и у станка.
- Выполнять танцевальные комбинации в различных темпах и динамиках.
- Исполнять несложные хореографические номера в разных стилях эстрадного танца, синхронно работая в ансамбле.
- Передавать в движении характер и эмоциональный окрас музыки.

Личностные и метапредметные результаты

- Сформирован устойчивый интерес к занятиям танцами и творческой деятельности.
- Развиты такие качества, как ответственность, трудолюбие, умение работать в команде и взаимодействовать с партнерами.
- Присутствует стремление к саморазвитию и здоровому образу жизни.
- Учащиеся способны анализировать своё исполнение и исполнение других, корректировать ошибки.

Календарно - тематический план

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во ак.ч.	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Мероприятия за рамками учебного плана
Сентябрь	01.09.- 03.09	Согласно учебному расписанию	4	Техника безопасности, правила поведения на сценической площадке (30 мин). Диагностика физических данных, выворотности, музыкального слуха Классический экзерсис: Позиции ног I, II, VI. Постановка корпуса у станка. Demi-plié, battement tendu. Ритмика (: Музыкальные размеры, темп, сильная доля. Прохлопывание сложных ритмов.	
	08.09- 10.09	Согласно учебному расписанию	6	Основы координации. Партерная гимнастика: Комплекс для стоп (flex-point),	

				укрепление пресса («Уголок»), спины («Лодочка»). Классический экзерсис: Battementtendu с натянутым подъемом, relevé по позициям. Эстрадная хореография: Базовые шаги (марш-джаз, кросс-степ), изоляция головы и плеч. Актерское мастерство (35 мин): Упражнения на снятие зажимов	
	15.09-17.09	Согласно учебному расписанию	6	Музыкальная грамота. Ритмика. Классический экзерсис: Port debras (позиции рук подготовительная, I,III). Эстрадная хореография: Координация сложной работы рук и ног	
	22.09-29.09	Согласно учебному расписанию	6	Партерная гимнастика. Продольный шпагат (правый/левый), поперечные складки. Развитие шага. Классический экзерсис (45 мин): Ronddejambeparterre (круг ногой по полу) лицом к станку. Прослушивание музыки для первого номера	
Ок тяб	1.10-8.10	Согласно учебному	6	Эстрадная хореография:	

		расписанию		Изоляция всего корпуса (грудная клетка, таз). Волны телом. Работа в партере. Партерная гимнастика: «Корзиночка», «Колечко» для гибкости позвоночника.	
	13.10-15.10	Согласно учебному расписанию	6	Классическая база. Комбинация у станка (plié + battement tendu + port de bras). Разучивание первой и второй восьмерок учебного этюда.	
	20.10-22.10	Согласно учебному расписанию	6	Эстрадная хореография: Уровни пола. Перекаты, кувырки вперед/назад (безопасная техника). Партерная гимнастика: Статика (планки на локтях и прямых руках). Актерское мастерство: Работа с воображаемым партнером.	
	27.10-29.10	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа. Разучивание третьей восьмерки. Соединение фрагментов. Классический экзерсис: Grand plié, изучение jeté (маленького броска)	
ноябрь	3.11-5.11	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа. Сбор первой половины номера.	

				Отработка синхронности. Эстрадная хореография (60 мин): Кросс-перемещения по диагонали (вращения, прыжковые дорожки).	
	10.11-12.11	Согласно учебному расписанию	6	Актерская выразительность. Постановочная работа. Партерная гимнастика: Растяжка на расслабление	
	17.11-19.11	Согласно учебному расписанию	6	Работа над рисунком. Постановочная работа. Расстановка линий, диагоналей. Работа со сменой рисунка танца	
	24.11-29.11	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа (60 мин): Соединение всех частей номера от начала до конца. Актерское мастерство: Импровизация на заданную тему.	
Декабрь	1.12-3.12	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа. Многократный прогон номера. Контрольный урок	
	8.12-10.12	Согласно учебному расписанию	6	Эстрадная хореография: Изучение сольных вариаций внутри общего танца. Классический экзерсис: (мелкие	

				прыжки).	
	15.12-17.12	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа. Актерское мастерство: Сценическое общение глазами.	
	22.12-29.12	Согласно учебному расписанию	9	Генеральная репетиция блока. Постановочная работа: Прогон номера в костюмах	
Январь	12.01-14.01	Согласно учебному расписанию	6	Репетиционно-концертный период. Чистка синхрона. Эстрадная хореография: Отработка элементов, вызвавших трудности	
	19.01-21.01	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа. Работа над выносливостью. Актёрское мастерство: Энергетический посыл в зрительный зал	
	26.01-28.01	Согласно учебному расписанию	6	Партерная гимнастика: Поддержание формы. Классический экзерсис: Закрепление осанки.	
Февраль	02.02.-04.02	Согласно учебному расписанию	6	Актерское мастерство. Беседа с родителями о графике выступлений	
	09.02.-11.02	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа. Актерское мастерство: Настрой на выступление.	
	16.02-25.02	Согласно учебному	9	Концертная деятельность	

		расписанию			
Март	02.03-04.03	Согласно учебному расписанию	6	Партерная гимнастика. Актерское мастерство: Работа с эмоциями	
	09.03-11.03	Согласно учебному расписанию	6	Эстрадная хореография: Лексика нового стиля (например, хип-хоп контемпорари	
	16.03-18.03	Согласно учебному расписанию	6	Второй постановочный цикл. Развитие второго номера. Постановочная работа. Классический экзерсис: Повторение	
	23.03-30.03	Согласно учебному расписанию	9	Эстрадная хореография: Вращения в продвижении. Постановочная работа. Актерское мастерство: Образ персонажа в новом номере	
Апрель	01.04-08.04	Согласно учебному расписанию	9	Чистка техники. Постановочная работа. Партерная гимнастика: Силовой комплекс (подготовка к сложным поддержкам/силовым элементам	
	13.04-15.04	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа : Отработка синхронности дыхания и движений	
	20.04-22.04	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа: Прогоны второго номера в	

				полную силу. Актерское мастерство: Концентрация внимания в финале	
	27.04- 29.04	Согласно учебному расписанию	6	Генеральные репетиции. Постановочная работа: Два полных прогона программы (два номера)	
Май	01.05- 06.05	Согласно учебному расписанию	6	Постановочная работа: Репетиция с разметкой точек на полу	
	11.05- 13.05	Согласно учебному расписанию	8	Постановочная работа : Спокойные прогоны. Классический экзерсис : Экзерсис на середине (закрепление выворотности).	
	18.05- 20.05	Согласно учебному расписанию	8	Постановочная работа: Участие в отчетном концерте	
	25.05- 27.05	Согласно учебному расписанию	4	Подготовка к контрольному уроку. Контрольный урок.	

Рабочая программа 3 год обучения

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к творческой деятельности, развитие исполнительской культуры и артистизма, совершенствование техники эстрадного танца через освоение более сложного хореографического материала и активную сценическую практику.

Задачи программы

Образовательные (предметные) задачи

- **Углубить знания** в области истории развития хореографического искусства, эстрадного танца, сценической культуры и костюма.
- **Освоить усложненную технику** исполнения экзерсиса у станка и на середине зала, в том числе в быстром темпе.
- **Расширить стилевой диапазон:** изучить характерные особенности и технику различных стилей эстрадного танца (джаз-модерн, диско, фанк, хип-хоп,).
- **Обучить основам сценического движения и актерского мастерства:** работа над созданием художественного образа, эмоциональной выразительностью, взаимодействием с партнерами и зрителем.
- **Познакомить с правилами сценического макияжа и культуры поведения за кулисами.**

Развивающие задачи

- **Совершенствовать физические качества:** силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, танцевальный шаг и прыжок.
- **Развивать музыкальность и артистизм:** умение передавать в движении характер, настроение и динамику музыки, создавать целостный художественный образ.
- **Развивать творческую инициативу и самостоятельность:** способность к импровизации, самостоятельному созданию пластических образов и небольших танцевальных комбинаций.
- **Формировать навыки самоанализа** и умение объективно оценивать качество своего исполнения.

Воспитательные задачи

- **Воспитывать художественный и эстетический вкус,** любовь к танцевальному искусству.

- **Формировать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбия и целеустремленности.**
- **Развивать коммуникативные навыки:** умение работать в коллективе, чувство товарищества, взаимопомощи и командного духа.
- **Содействовать формированию здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.**

Планируемые результаты третьего года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся должны демонстрировать высокий уровень освоения программы.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития эстрадного танца, его основные стили и направления.
- Последовательность и правила исполнения упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала.
- Хореографическую терминологию на русском и французском языках.
- Основы сценической культуры, правила поведения на сцене и за кулисами, основы сценического макияжа.
- Принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

Обучающиеся будут уметь:

- Грамотно и технично исполнять экзерсис у станка и на середине зала в различных темпах.
- Исполнять танцевальные комбинации в различных стилях эстрадного танца (джаз-модерн, диско, фанк, хип-хоп,).

- Создавать и исполнять хореографические образы, демонстрируя артистизм и эмоциональную выразительность.
- Самостоятельно импровизировать под музыку, создавая несложные пластические этюды.
- Синхронно работать в ансамбле, взаимодействовать с партнерами, ориентироваться в сценическом пространстве.
- Участвовать в концертных выступлениях и конкурсных программах.

Личностные результаты

- Сформирована устойчивая мотивация к занятиям танцами и творческой деятельности.
- Развиты такие качества, как трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность.
- Присутствует стремление к самосовершенствованию, здоровому образу жизни и творческой самореализации.
- Сформирован эстетический вкус, культура поведения в коллективе и на сцене.
- Развита уверенность в своих силах, коммуникабельность и умение работать в команде.

Метапредметные результаты

- Умение ставить цель и планировать пути ее достижения.
- Способность оценивать правильность выполнения учебной задачи и вносить коррективы.
- Владение навыками самоанализа и рефлексии своей деятельности.
- Умение ясно и аргументированно излагать свои мысли, сотрудничать с педагогом и сверстниками.

Календарно - тематический план

Месяц	Число	Время проведения занятия	Ко- л- во ак. ч.	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Мероприятия за рамками учебного плана
Сентябрь	02.09.- 04.09	Согласно учебному расписанию	6	Инструктаж по ТБ, знакомство с планом года и репертуаром. Диагностика уровня подготовки.	
	07.09.- 11.09	Согласно учебному расписанию	6	Повторение позиций. Demi и grand-plié, battement tendu у станка в медленном темпе. Упражнения на гибкость спины («корзинка», «кошечка», «складка»). Разминка. Повторение базовых шагов эстрадного танца.	
	14.09.- 18.09.	Согласно учебному расписанию	6	Battement jeté, rond de jambe par terre у станка. Растяжка на шпагаты (продольный, поперечный). Изоляция: изолированная работа головы, плеч, грудной клетки. Этюды на заданную эмоцию	
	21.09.- 25.09	Согласно учебному расписанию	6	Battement fondu (изучение), battement frappé (начало). Упражнения на силу пресса и мышц	

				спины. Движения бедрами (качания, круги, изоляция). Работа с воображаемым предметом.	
	28.09-30.09	Согласно учебному расписанию	6	Закрепление экзерсиса у станка. Усложнение темпа. Комплекс на растяжку и укрепление стопы. Комбинация на изоляцию в стиле джаз-модерн. Этюд «Я — предмет»	
Октябрь	05.10-09.10.	Согласно учебному расписанию	6	Экзерсис на середине зала (позиции, portdebras). Упражнения для развития выворотности и балетного шага. Элементы contemporary: работа с центром тяжести, падения и подъемы	
	12.10-16.10	Согласно учебному расписанию	6	Battementtendu и jeté на середине. Комплекс на гибкость позвоночника («змейка», «кобра»). «Волны» и «спирали» в contemporary. Начало работы над номером №1. Выбор музыки, идеи, рисунка танца.	
	19.10-23.10	Согласно учебному расписанию	6	Rond de jambe и battement fondu на середине. Упражнения для мышц ног и пресса (лежа на полу). Комбинация на основе волн и спиралей. Разучивание основных движений и связок номера.	
	26.10-30.10	Согласно учебному расписанию	6	Работа над апломбом (устойчивостью) в упражнениях. Упражнения на развитие танцевального шага и прыжка. Стилль фанк: характерные движения, манера, пластика. Отработка рисунка танца, переходов, пространственных перестроений.	

Ноябрь	02.11-06.11	Согласно учебному расписанию	6	Повторение всех элементов экзерсиса у станка и на середине. Комплекс на развитие прыгучести. Стил хип-хоп: базовые элементы (bouncе, шаги). Работа над синхронностью в номере.	
	09.11-13.11	Согласно учебному расписанию	6	Упражнения на расслабление и стретчинг. Комбинация в стиле хип-хоп. Продолжение отработки номера №1, работа над сложными элементами.	
	16.11-20.11	Согласно учебному расписанию	6	Упражнения на растяжку мышц ног и спины. Элементы джаз-танца (шаги, прыжки, повороты) . Репетиция номера №1 целиком, работа над эмоциональной выразительностью.	
	23.11-30.11	Согласно учебному расписанию	9	Комбинация джаз-танца. Репетиция номера. Комбинация у станка с элементами народного танца. Комбинация джаз-танца с усложненной координацией. Репетиция номера №1. Работа над артистизмом и образом.	
Декабрь	02.12-04.12	Согласно учебному расписанию	6	Повторение экзерсиса в быстром темпе. Репетиция номера №1. Работа над артистизмом и образом.	
	07.12-11.12	Согласно учебному расписанию	6	Изучение allegro (прыжки: соте, шажман де пье). Комплекс для укрепления стоп и голеностопа.	

	14.12-18.12	Согласно учебному расписанию	6	Прыжки с продвижением (глассад, жете). Упражнения на развитие прыжка и эластичности. Начало работы над номером №2	
	21.12-25.12	Согласно учебному расписанию	6	Комбинация прыжков. Повторение и закрепление всех выученных стилей и комбинаций. Разучивание основных движений номера №2. Контрольный урок	
	28.12-30.12	Согласно учебному расписанию	6	Работа над техникой вращений (пируэты с 2-й позиции). Растяжка (шпагаты, мостики). Этюды на взаимодействие в паре. Отработка связок в номере №2.	
Январь	11.01-15.01	Согласно учебному расписанию	6	Экзерсис у станка и на середине (закрепление). Импровизация под музыку с использованием изученных стилей. Работа над синхронностью и образами в номере №2.	
	18.01-22.01	Согласно учебному расписанию	6	Повторение экзерсиса, прыжков и вращений. Работа над синхронностью и образами в номере №2.	
	25.01-29.01	Согласно учебному расписанию	6	Повторение экзерсиса, прыжков и вращений. Импровизация под музыку с использованием изученных стилей.	
Февраль	01.02-05.02	Согласно учебному расписанию	6	Комбинация в стиле вальса. Гимнастика на все группы мышц.	

	08.02-12.02	Согласно учебному расписанию	6	Повторение всего пройденного материала за полугодие. Гимнастика на все группы мышц. Повторение всего стилизового материала. Творческое задание (этюд на свободную тему). Начало работы над конкурсным номером №3.	
	15.02-19.02	Согласно учебному расписанию	6	Экзерсис у станка (быстрый темп, сложные комбинации). Работа над техникой исполнения стилизовых комбинаций. Интенсивная репетиция номера №3. Разучивание сложных движений.	
	22.02-26.02	Согласно учебному расписанию	6	Экзерсис на середине (быстрый темп). Работа над координацией. Отработка сложных элементов и связок номера №3.	
Март	01.03-05.03	Согласно учебному расписанию	6	Прыжки и вращения (усложнение комбинаций). Растяжка для поддержания формы и гибкости. Работа над артистизмом, образом, эмоциональной подачей номера	
	08.03-12.03	Согласно учебному расписанию	6	Техника исполнения (прыжки, вращения, экзерсис). Растяжка для поддержания формы и гибкости.	
	15.03-19.03	Согласно учебному расписанию	6	Повторение классического экзерсиса. Повторение эстрадных комбинаций (хип-хоп, фанк, джаз).	

	22.03-31.03	Согласно учебному расписанию	9	Комбинации на середине Репетиция номера №3.	
Апрель	02.04-16.04	Согласно учебному расписанию	6	Экзерсис у станка (закрепление всех элементов). Отработка всех номеров (№1, №2, №3) к отчетному концерту.	
	19.04-23.04	Согласно учебному расписанию	6	Экзерсис на середине (закрепление). Комплекс на гибкость и силу. Сводная репетиция всех номеров. Подготовка к конкурсу/фестивалю.	
	26.04-30.04	Согласно учебному расписанию	6	Повторение allegro (прыжки). репетиция всех номеров.	
Май	03.05-07.05	Согласно учебному расписанию	6	Закрепление всего изученного материала за год. Анализ конкурсных выступлений, работа над замечаниями.	
	10.05-21.05	Согласно учебному расписанию	6	Повторение всех элементов (итоговый прогон). Повторение всех комбинаций. Репетиция отчетного концерта. Контрольный урок	
	24.05-28.05	Согласно учебному расписанию	6	Репетиция отчетного концерта. Отчетный концерт.	

Рабочая программа воспитания

Цель – создание условий для формирования гармонично развитой, социально активной и творческой личности через средства хореографического искусства, воспитание устойчивых нравственных качеств, эстетического вкуса, культуры поведения и здорового образа жизни.

Задачи воспитательной работы

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие и уважение к труду педагога и товарищей, формировать чувство долга перед коллективом.
- Развивать чувство коллективизма, взаимопомощи, толерантности и навыки конструктивного общения, умение работать в команде и брать на себя ответственность за общий результат.
- Формировать эстетический вкус, любовь к танцевальному искусству, культуру поведения на сцене и в жизни, этикет общения со зрителями и коллегами.
- Осуществлять гражданско-патриотическое воспитание через приобщение к национальным культурным традициям, истории и искусству России, участие в праздничных концертах.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, развивать физические качества и бережное отношение к своему здоровью, формировать привычку к регулярным занятиям.
- Развивать творческие способности, инициативу, самостоятельность и навыки самореализации, поощрять творческие поиски и импровизацию.
- Формировать культуру внешнего вида, опрятность, бережное отношение к костюмам, обуви и реквизиту.

Основные направления воспитательной работы

Направление	Содержание работы
Гражданско-патриотическое	Приобщение к истории и культуре России, изучение народных танцевальных традиций, участие в праздничных концертах, посвященных Дню Победы, Дню защитника Отечества и другим значимым датам. Формирование чувства гордости за свою страну.
Нравственно-эстетическое	Формирование эстетического вкуса, чувства прекрасного, культуры поведения, этики общения в коллективе, воспитание уважения к старшим и сверстникам. Развитие внутренней культуры личности.
Духовно-нравственное	Воспитание таких качеств, как доброта, честность, справедливость, милосердие, умение сопереживать, формирование внутренней культуры и системы ценностей.
Формирование культуры здоровья	Пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, укрепление физического и психического здоровья через занятия танцами, беседы о правильном питании, режиме дня и гигиене.

Спортивно-оздоровительное	Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации), коррекция осанки, профилактика травматизма, проведение физкультминуток и подвижных игр.
Социально-педагогическое	Адаптация детей в коллективе, формирование коммуникативных навыков, воспитание толерантности, участие в благотворительных акциях и концертах, развитие лидерских качеств.
Экологическое	Воспитание бережного отношения к природе, проведение экологических акций, бесед о сохранении окружающей среды, походы на природу.
Профориентационная деятельность	Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, знакомство с профессиями в сфере хореографии и искусства, развитие интереса к дальнейшему профессиональному самоопределению.

Формы и методы воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется через разнообразные формы работы:

Учебные занятия - Беседы о культуре поведения, истории танца, правилах этикета на сцене; обсуждение просмотренных видео- и фотоматериалов выступлений; анализ своих выступлений.

Тренинги и игры - Игры на знакомство и сплочение коллектива, тренинги по развитию артистизма, коммуникативные игры, упражнения на снятие мышечных зажимов, психогимнастика.

Творческие мастерские - Подготовка костюмов и декораций к номерам, создание сценического макияжа, разработка образов для выступлений, создание эскизов костюмов.

Концертно-репетиционная работа - Репетиции праздничных программ, участие в концертах к календарным датам, отчетных концертах студии, фестивалях и конкурсах.

Праздники и досуговые мероприятия - Новогодние утренники, чаепития, поздравления именинников, организация досуга в неформальной обстановке, «ОГОНЬКИ».

Экскурсии и походы - Посещение концертов, театров, музеев, выездные творческие школы, походы на природу, экскурсии в профессиональные хореографические училища

Работа с родителями - Родительские собрания, открытые занятия, концерты для родителей, совместные творческие проекты, анкетирование, индивидуальные беседы.

Самоуправление - Выбор актива студии, распределение обязанностей, участие в организации мероприятий, помощь младшим группам.

Методы воспитательной работы

- **Словесные:** беседы, разъяснения, дискуссии, рассказы об искусстве, лекции-беседы.
- **Наглядные:** показ видео- и фотоматериалов, демонстрация педагогом образцов поведения и исполнения, просмотр профессиональных выступлений.
- **Практические:** совместная творческая деятельность, репетиции, концертные выступления, игровые упражнения, проектная деятельность.
- **Игровые:** ролевые игры, имитационные упражнения, моделирование ситуаций общения, деловые игры.
- **Метод поощрения и стимулирования:** похвала, поддержка, награждение грамотами, благодарственными письмами, вручение значков и дипломов.
- **Метод анализа и рефлексии:** обсуждение выступлений, самоанализ, анализ ошибок, ведение дневников достижений.

Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Название мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности «Наш зал- территория здоровья». «Встреча с новым учебным годом. Знакомство и сплочение коллектива»	Беседа, Групповые игры, тренинги, беседа, коллективные упражнения.
Октябрь	«История и культура танца. Уважение к традициям»	Лекционно-иллюстративные занятия, просмотры, обсуждение.

Ноябрь	«Театр и сценическое искусство. День матери»	Практические занятия, репетиции, творческие мастерские, концерт
Декабрь	«Зимние праздники и их традиции. Новогоднее чудо»	Творческие мастерские, репетиции, праздничное мероприятие.
Январь	«Новые идеи и творчество в хореографии. Саморазвитие»	Мастер-классы, индивидуальные и групповые занятия, творческие лаборатории, обсуждение.
Февраль	«Дружба и взаимопомощь в коллективе. День защитника Отечества»	Тренинги, групповые упражнения, дискуссии, концерт.
Март	«Мастерство и техника танца. Международный женский день».	Индивидуальные занятия, групповые тренировки, концерт.
Апрель	«Весенние праздники и пробуждение природы. Экологическая культура»	Творческие мастерские, экологические акции, репетиции, экскурсии.
Май	«Мы — наследники истории. Подведение итогов»	Репетиционные занятия, отчетный концерт, обсуждения, награждение.

Условия реализации

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- **Хореографические станки**
- **Зеркала**
- **Коврики для партерной гимнастики**
- **Вспомогательный инвентарь:** Гимнастические палки, обручи, скакалки и мячи могут использоваться для развития координации и физических качеств, а также в постановочной работе.

Для музыкального сопровождения занятий и концертной деятельности необходимо следующее оборудование:

- **Звуковоспроизводящая аппаратура:** Магнитофон, музыкальный центр или ноутбук с качественными колонками.

- **Мультимедийное оборудование:** Ноутбук, проектор или телевизор для просмотра видеозаписей выступлений, учебных материалов и ведения видеорефлексии.

- **Фонотека и медиатека:** Наличие подборок музыкальных произведений (CD, аудиофайлы) для разных видов занятий и видеозаписей классических и современных хореографических постановок.

Информационное обеспечение

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы, размещённые в сети интернет:

- Официальный сайт администрации Ярковского муниципального округа;

- Группы ВКонтакте.

Методическое обеспечение

При освоении основных разделов используются:

- **Практический показ** (демонстрация педагогом движения целиком и по частям).

- Просмотр и анализ видеоматериалов

- Объяснение, рассказ, беседа

- Дискуссия, обсуждение

- Игровой метод

- Многократное повторение

- Импровизация

Кадровое обеспечение

В реализации программы студии эстрадного танца «Импульс» принимают участие педагоги дополнительного образования.

Педагогический состав, обучающий по дополнительной общеразвивающей программе, состоит из специалистов с высшим образованием, соответствующим направлению дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности.

Профессиональные компетенции педагога:

- Владение методиками преподавания классического, эстрадного и современного танца;
- Знание возрастной психологии и педагогики, умение адаптировать учебный материал под возрастные особенности детей
- Навыки постановки хореографических номеров, работы с репертуаром и сценическим образом
- Музыкальный слух, чувство ритма, хорошая физическая и танцевальная подготовка
- Опыт работы с детьми в хореографических коллективах.

Список литературы

Юнусова, Е. Б. *Становление хореографических умений детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в дополнительном образовании* : монография. — Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2023. — 272 с.

Курюмова, Н. В. *Современный танец в культуре XX века: смена моделей телесности*. — 4-е изд., стер. — 2025.

Никитин В.Ю. *Модерн-джаз танец: история, методика, практика*. — М.: Планета музыки, 2023. — 384 с. (Современный взгляд на синтез техник).

Смирнов И.В. *Искусство балетмейстера: композиция и постановка танца*. — М.: Просвещение, 2022. — 192 с.

Максимова Н.Ю. *Листки музыкальной ритмики в России. Выпуск №1(7)*. — М.: Ленанд, 2022. — 48 с.

Эстрадная и современная хореография:

6. Шубарин В.А. *Джазовый танец на эстраде: учебное пособие. Переиздание с дополнениями*. — СПб.: Планета музыки, 2022. — 256 с.

7. Байгузина Е.Н. Теория и методика преподавания современного танца [Электронное издание]. — М.: Лань, 2026. — 220 с.
8. Кузнецова Т. Мариинский балет и современный репертуар: взгляд из Москвы. — М.: Артист. Режиссер. Театр, 2021–2022. — 298 с.

Электронные ресурсы

Образовательная платформа «Лань» (e.lanbook.com): Каталог электронных книг по дисциплине «Хореография», доступ обновлен в 2025 году. Включает пособия по джаз-модерну и истории балета.

Национальная электронная библиотека (НЭБ): Раздел редких оцифрованных пособий по характерному танцу начала XX века, используемых для стилизации номеров.

Информационно-методический портал «Единое содержание общего образования»

Приложение 1

Техника безопасности на уроках хореографии

Требования безопасности перед началом работы

1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.
2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.
3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров,

электророзеток.

4. На урок хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

5. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

6. Учащиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

8. В случае опоздания или прихода раньше на урок, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

10. Учащимся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

Техника безопасности во время работы

- Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

- Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
- Использовать электророзетки только по назначению.
- О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами
- В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику школы.
- Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы
- При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.
- Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.
- Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
- Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму
- Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,

- перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
- трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- садиться и виснуть на балетных станках.
- Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- Опирается, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы
- Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

При ухудшении самочувствия или получении травмы **немедленно прекратить занятия и сообщить о боли, плохом самочувствии или травме педагогу.**

При возникновении пожара **немедленно прекратить занятие и организовать быструю, но без паники, эвакуацию детей из зала согласно плану эвакуации. Сообщить о пожаре администрации учреждения и вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112**

Приложение 2

**Протокол аттестации обучающихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
студии эстрадного танца «Импульс»**

Группа № _____ Год обучения _____ Дата проведения _____

№	Ф.И.О. обучающегося	Уровеньдостижени япредметныхрезульт атов			Уровеньдостижени яличностныхрезульт атов		
		Высоки й	Средни й	Низки й	Высоки й	Средни й	Низки й
	Итого (кол-во/%)						

Педагог _____/_____