

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КРОНШТАДТСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ГРАД ЧУДЕС»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДДТ «Град чудес»

\_\_\_\_\_ И.Ю. Черникова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Приказ № 243/Д от «01» сентября 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеразвивающей программе  
«Хореография»

педагога дополнительного образования  
Николаевой Юлии Игоревны

1-го года обучения  
(группа № 2)

Санкт-Петербург  
2023/2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Хореография».

**Направленность** дополнительной программы – художественная

**Уровень освоения** - базовый.

### ЦЕЛЬ

Освоение азов ритмики, основы классического танца, несложных элементов разных жанровых танцев.

### ЗАДАЧИ

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы
- Обучить простейшим танцевальным движениям

#### РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности
- Развитие музыкально-двигательной памяти
- Развитие активности, самостоятельности, коммуникативных способностей

#### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитать у учащихся умение слушать, воспринимать, оценивать музыку
- Психологическое раскрепощение учащихся
- Воспитать навыки общения в коллективе

#### Условия реализации программы.

Учебная группа формируется на основе свободного набора. Для обучения принимаются все желающие вне зависимости от способностей и уровня первоначальной подготовки.

Год обучения	Количество часов (академических)	
	В неделю	В год (теор/практ.)
1 год обучения	2	18/126

На 1 году обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа – групповые. Учащиеся занимаются по 15 человек в группе.

## Содержание программы 1 года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Правила безопасности	Игра «подари улыбку...», игры на знакомство, разминка, позиции рук и ног
2.	Постановка танцевального номера	Слушаем музыку новых танцевальных номеров, делимся ощущениями	Учим танцевальные комбинации из танцевального номера «Ну, погоди» без музыки, медленно
3.	Партерная гимнастика	-	Элементы детского фитнеса, упражнения для укрепления различных групп мышц, релаксация
4.	Стрейчинг	-	Разогревающие упражнения, учим прыжковые этюды «прыгай без остановки», «встряхнись», растяжка по одному у станка
5.	Элементы классического танца	-	Классические упражнения по диагоналям, прыжковые комбинации на середине, растяжка у станка
6.	Ритмика	Повтори, как я хлопаю	Ритмические упражнения с различными перестроениями, чередование хлопков и шагов
7.	Танцевальные этюды	-	Учим танцевальный этюд «Раз ладошка, два ладошка» с перестроениями, сменами рисунка, элементами классического танца в парах и по одному
8.	Партерная гимнастика	-	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног
9.	Элементы классического танца	-	Позиции рук, ног, demiplié, portdebrass, b.tendu лицом к станку
10.	Танцевальные этюды	-	Продолжаем учить танцевальный этюд «Раз ладошка, два ладошка» с элементами классического танца
11.	Партерная гимнастика	-	Разминка с элементами детского фитнеса, укрепляющие упражнения на различные группы мышц
12.	Элементы классического танца	Что такое grandplié? Как правильно выполнять это упражнение	Позиции рук, ног, demiplié, portdebrass, b.tendu, sote по I позиции, rond по I позиции, прыжковые комбинации, растяжка у станка
13.	Танцевальные этюды	-	Учим новый танцевальный этюд «Ритмы», повторяем этюд «Раз ладошка, два ладошка» с перестроениями, сменами рисунка
14.	Стрейчинг	Как правильно выполнять растяжку в паре	Разогревающие упражнения, продолжаем учить прыжковые этюды, растяжка по одному
15.	Элементы классического танца	-	Позиции рук, ног, demiplié, portdebrass, b.tendu, sote по I позиции, rond по I позиции, упражнения по диагоналям
16.	Игровые технологии	-	Игры по группам на воображение и фантазию
17.	Танцевальные этюды	-	Отработка сложных элементов танцевальных этюдов «Ритмы», «Раз ладошка, два ладошка»
18.	Стрейчинг	-	Разогревающие упражнения, учим прыжковые этюды «прыгай без остановки», «встряхнись», растяжка в парах и по одному

19.	Постановка танцевального номера	-	Повторяем танцевальные комбинации без музыки и под музыку, добавляем новые движения
20.	Танцевальные этюды	-	Учим танцевальный этюд «Маленькие звёзды» с использованием элементов рас польки, гопака, прыжков. Этюд на взаимодействие детей друг с друг, развитие чувства сплоченности
21.	Игровые технологии	Объяснение правил подвижных игр	Подвижные игры
22.	Постановка танцевального номера		Дискотека
23.	Элементы классического танца	Вырезаем снежинки и балерин из бумаги для украшения зала к Новому году	Классические упражнения по диагоналям, прыжковые комбинации, растяжка у станка
24.	Стрейчинг	-	Разогревающие упражнения, растяжка, танцевальные этюды «Встряхнись», «Прыжки без остановки», работа в паре
25.	Танцевальные этюды	-	Продолжаем учить танцевальные этюды с использованием элементов рас польки, гопака, прыжков, перестроениями
26.	Репетиция	-	Отработка техники исполнения движений в выученных танцевальных номерах
27.	Ритмика	Музыкальный ритм	Игровые упражнения на ритм
28.	Стрейчинг	Зачем растягивать мышцы спины	Практические упражнения для растяжки позвоночника
29.	Репетиция	-	Продолжение изучения танцевальных этюдов
30.	Игровые технологии	-	Игры на развитие чувства ритма
31.	Стрейчинг	-	Разогревающие упражнения, прыжковые комбинации по кругу, растяжка, работа в паре
32.	Игровые технологии		Игры по группам на фантазию и воображение, актерское мастерство
33.	Партерная гимнастика	Беседа о видах спорта	Комбинация из элементов детского фитнеса, упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног, релаксация
34.	Танцевальные этюды	-	Учим новый танцевальный этюд «Подснежники» с использованием соединения танцевального шага с поклоном, позиции рук, элементами классического танца
35.	Элементы классического танца	Что такое battement tendu jete? Как правильно выполнять данное упражнение	Позиции рук, ног, demiplié, portdebrass, b.tendu, b.t. jete, sote по I и II поз., rond по I позиции, упражнения по диагоналям, растяжка у станка
36.	Постановка танца	Слушаем музыку нового танцевального номера, делимся впечатлениями	Начинаем учить новый танцевальный номер «Мама».
37.	Танцевальные этюды	Африканские танцы	Элементы африканского танца
38.	Элементы классического танца	-	Позиции рук, ног, demiplié, portdebrass, b.tendu, b.t. jete, sote по I и II поз., rond по I позиции, прыжковые комбинации
39.	Стрейчинг	-	Разогревающие упражнения, растяжка, работа в паре

40.	Танцевальные этюды	-	Повторяем и отрабатываем выученные этюды
41.	Партерная гимнастика	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни	Разминка с элементами детского фитнеса. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног, релаксация
42.	Репетиция	-	Повторение танцевальных этюдов и номеров, отработка сложных элементов
43.	Ритмика	Строение музыкального произведения	Ритмические упражнения под медленную и быструю музыку
44.	Элементы классического танца	-	Позиции рук, ног, demiplié, portdebrass, b.tendu, b.t. jete, sote по I и II поз., rond по I позиции; классические упражнения по диагоналям, растяжка у станка
45.	Танцевальные этюды	-	Работа с предметом
46.	Репетиция	-	Отработка сложных элементов выученных танцевальных номеров
47.	Стрейчинг	«Для чего нужна растяжка?»	Разогревающие упражнения, прыжковые комбинации по диагоналям, растяжка, работа в паре
48.	Игровые технологии		Игры на внимание, быстроту реакции, подвижные игры
49.	Ритмика	-	Игровые упражнения на ритм
50.	Партерная гимнастика	-	Комбинации детского фитнеса, упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног
51.	Партерная гимнастика	-	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног, релаксация
52.	Ритмика	Строение музыкального произведения	Ритмические упражнения под медленную и быструю музыку
53.	Постановка танца	«Как не стесняться на сцене»	Отрабатываем сложные элементы танцевальных номеров
54.	Элементы классического танца	Как правильно выполнять туры по диагоналям	Позиции рук, ног, demiplié, portdebrass, b.tendu, b.t. jete, sote по I и II поз., rond по I позиции, классические упражнения по диагоналям, растяжка у станка
55.	Танцевальные этюды	-	Учим новый этюд «Осенний вальс»
56.	Репетиция	-	Повторение танцевальных этюдов и номеров
57.	Стрейчинг	-	Разогревающие упражнения, растяжка, прыжковые комбинации, работа в паре
58.	Ритмика	Строение музыкального произведения	Ритмические упражнения под медленную и быструю музыку
59.	Партерная гимнастика	-	Разминка, упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног
60.	Репетиция	-	Отработка танцевальных элементов
61.	Репетиция	-	Отработка танцевальных элементов
62.	Элементы классического танца	-	Позиции рук, ног, demiplié, portdebrass, b.tendu, b.t. jete, sote по I и II поз., rond по I поз.; классические упражнения по диагоналям, туры на середине
63.	Танцевальные этюды	-	Повторяем все танцевальные этюды
64.	Репетиция	«Улыбка»	Репетиция на сцене
65.	Репетиция	-	Отработка танцевальных элементов
66.	Партерная гимнастика	-	Разминка, упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног, релаксация

67.	Стрейчинг	-	Разогревающие упражнения, растяжка, прыжковые этюды, работа в паре
68.	Репетиция	-	Повторяем и отрабатываем все танцевальные номера
69.	Ритмика	-	Игровые упражнения на ритм
70.	Репетиция	«Как не стесняться на сцене»	Повторяем и отрабатываем танцевальные номера
71.	Танцевальные этюды	-	Отрабатываем танцевальные этюды
72.	Итоговое занятие	-	Классический станок, танцевальные этюды, танцевальные номера

### Календарно-тематический план

№ п/п	Темы учебных занятий	Теория	Практика	Дата проведения занятий	
				Предполагаемая	Фактическая
1.	Вводное занятие	1	1	01.09.	
2.	Постановка танцевального номера	1	1	06.09.	
3.	Партерная гимнастика	1	1	08.09.	
4.	Стрейчинг	-	2	13.09.	
5.	Элементы классического танца	1	2	15.09.	
6.	Ритмика	-	2	20.09.	
7.	Танцевальные этюды	1	1	22.09.	
8.	Партерная гимнастика	1	1	27.09.	
9.	Элементы классического танца	-	2	29.09.	
10.	Танцевальные этюды	-	2	04.10.	
11.	Партерная гимнастика	-	2	06.10.	
12.	Элементы классического танца	-	2	11.10.	
13.	Танцевальные этюды	-	2	13.10.	
14.	Стрейчинг	-	2	18.10.	
15.	Элементы классического танца	1	1	20.10.	
16.	Игровые технологии	-	2	25.10.	
17.	Танцевальные этюды	-	2	27.10.	
18.	Стрейчинг	-	2	01.11.	
19.	Постановка танцевального номера	-	2	03.11.	
20.	Танцевальные этюды	-	2	08.11.	

21.	Игровые технологии	1	1	10.11.	
22.	Постановка танцевального номера		2	15.11.	
23.	Элементы классического танца	-	2	17.11.	
24.	Стрейчинг	-	2	22.11.	
25.	Танцевальные этюды	-	2	24.11.	
26.	Репетиция	-	2	29.11.	
27.	Ритмика	1	1	01.12.	
28.	Стрейчинг	1	1	06.12.	
29.	Репетиция	-	2	08.12.	
30.	Игровые технологии	-	2	13.12.	
31.	Стрейчинг	-	2	15.12.	
32.	Игровые технологии	-	2	20.12.	
33.	Партерная гимнастика	1	1	22.12.	
34.	Танцевальные этюды	-	2	27.12.	
35.	Элементы классического танца	1	1	29.12.	
36.	Постановка танца	-	2	10.01.	
37.	Танцевальные этюды	1	1	12.01.	
38.	Элементы классического танца	-	2	17.01.	
39.	Стрейчинг	-	2	19.01.	
40.	Танцевальные этюды	-	2	24.01.	
41.	Партерная гимнастика	-	2	26.01.	
42.	Репетиция	-	2	31.01.	
43.	Ритмика	1	1	02.02.	
44.	Элементы классического танца	-	2	07.02.	
45.	Танцевальные этюды	-	2	09.02.	
46.	Репетиция	-	2	14.02.	
47.	Стрейчинг	-	2	16.02.	
48.	Игровые технологии	-	2	21.02.	
49.	Ритмика	-	1	28.02.	
50.	Партерная гимнастика	-	2	01.03.	
51.	Партерная гимнастика	-	2	06.03.	
52.	Ритмика	1	1	13.03.	
53.	Постановка танца	-	2	15.03.	
54.	Элементы классического танца	1	1	20.03.	
55.	Танцевальные этюды	-	2	22.03.	

56.	Репетиция	-	2	27.03.	
57.	Стрейчинг	-	2	29.03.	
58.	Ритмика	1	1	03.04.	
59.	Партерная гимнастика	-	2	05.04.	
60.	Репетиция	-	2	10.04.	
61.	Репетиция	-	2	12.04.	
62.	Элементы классического танца	-	2	17.04.	
63.	Танцевальные этюды	-	2	19.04.	
64.	Репетиция	-	2	24.04.	
65.	Репетиция	-	1	26.04.	
66.	Партерная гимнастика	-	2	03.05.	
67.	Стрейчинг	-	2	08.05.	
68.	Репетиция	-	2	10.05.	
69.	Ритмика	-	2	15.05.	
70.	Репетиция	-	2	17.05.	
71.	Танцевальные этюды	-	1	22.05.	
72.	Итоговое занятие	1	1	24.05.	

### **Ожидаемые результаты:**

Знать:

- назначение зала, в котором занимаются и правила поведения в нем, знать о правилах самостраховки при занятиях хореографией;
- основы музыкальной грамоты;
- основные танцевальные шаги;
- основные позиции рук и ног;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки.

Уметь:

- правильно выполнять изученный материал;
- внимательно слушать музыку;
- различать динамические оттенки в музыке;
- ориентироваться в пространстве;
- держать правильную осанку;
- корректировать свою деятельность на замечания педагога;
- работать в группе;
- контролировать свое исполнение с коллективным;
- самостоятельно выполнять этюды, простые ритмические танцы.

**ПЛАН  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Наименование мероприятия</b>
1.	01.09.2023	Беседа «Правила личной гигиены для танцоров».
2.	01.09.2023	Беседа по ПДД «Удвоенное внимание и повышенная осторожность!».
3.	06.09.2023	Беседа: «Терроризм-угроза обществу».
4.	08.09.2023	Просмотр мультимедиа «Роль хореографического искусства в жизни каждого обучающегося».
5.	22.09.2023	Анкета «Что я знаю о здоровом образе жизни».
6.	04.10.2023	Беседа «Час добра и уважения» ко дню пожилого человека.
7.	04.10.2022	Беседа по профилактике экстремизма и терроризма «Экстремизм-угроза для человечества».
8.	06.10.2022	Беседа ко Дню учителя «Самый лучший учитель, на кого хочу быть похожим».
9.	05.10.2023	Участие в праздничном концерте ко Дню учителя.
10.	11.10.2023	Интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся «За здоровый образ жизни!».
11.	15.10.2023	Танцевальное видеопоздравление к празднику «День отца»
12.	24.10.2023	Участие в районном этапе Регионального конкурса хореографических коллективов «Танцующий Петербург».
13.	03.11.2023	Викторина «Танцы народов мира» ко Дню народного единства.
14.	10.11.2023- 23.11.2023	Подготовка танцевальных номеров к праздничному концерту «День Матери».
15.	24.11.2023	Участие в праздничном концерте ко Дню Матери
16.	29.11.2023	Беседа «День Государственного герба РФ»
17.	01.12.2023	Беседа «Техника выполнения силовых упражнений, избежание травм».
18.	06.12.2023	Участие в региональном смотре-конкурсе творческих коллективов «Родина моя».
19.	08.12.2023	Беседа «День героев отечества».
20.	26.12.2023- 29.12.2023	Участие в новогодних спектаклях.
21.	27.12.2023	Участие в новогоднем концерте.
22.	12.01.2024	Беседа по ПДД: «Правила поведения на дороге зимой».
23.	17.01.2024	Беседа по профилактике экстремизма и терроризма «Противодействие терроризму и экстремизму».
24.	26.01.2024	Участие в патриотическом концерте ко Дню снятия блокады Ленинграда.
25.	07.02.2024	Просмотр мультимедиа «Правила безопасной работы в сети интернет».
26.	14.02.2024	Участие в городском танцевальном конкурсе «Танцевальный Олимп»
27.	22.02.2024	Участие в праздничном концерте ко Дню защитника Отечества.
28.	07.03.2024	Участие в праздничном концерте ко Дню 8 марта.
29.	15.03.2024	Беседа по ПДД «Безопасность пешехода». Просмотр видеоролика о ПДД.
30.	05.04.2024- 06.04.2024	Просмотр мультимедиа «Что мы знаем о здоровье и иммунитете?»
31.	12.04.2024	Просмотр мультимедиа по профилактике экстремизма и терроризма «Мы выбираем жизнь»
32.	12.04.2024	Беседа ко дню космонавтики «Покорители вселенной».
33.	24.04.2024	Участие в районном хореографическом конкурсе «Танцевальная мозаика».
34.	26.04.2024	Участие в праздничном концерте «Первый раз на сцене».
35.	07.05.2024	Участие в патриотическом концерте ко Дню Победы.
36.	10.05.2024	Поздравительный видеоролик ко Дню семьи.

37.	25.05.2024	Участие в районном праздничном концерте ко Дню рождения города Кронштадта.
38.	24.05.2024	Беседа «Минутка безопасности», беседа «Безопасные каникулы».
39.	10.06.2024	Флешмоб ко Дню России «Я люблю тебя, Россия».
40.	22.06.2024	Видео презентация «День памяти и скорби».