

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДДТ «Град чудес»

  
И.Ю. Нерикова  
« 31 » 20 21 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Реверанс»

педагога дополнительного образования  
Болговой Юлии Николаевны  
1-го года обучения  
(группа № 6)

Санкт-Петербург  
2021/2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель:** создание условий для формирования у подростков вкуса и системы ценностей в восприятии

современной культуры, через занятия современными танцами.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать у воспитанников представления об истоках современных танцев hip-hop, Контемпорариденс, breakdance.
- ознакомить с особенностями ритмического строения музыки,
- сформировать основы техники движений современной уличной хореографии
- обучить основам свободной импровизации
- ознакомить воспитанников с различными стилями исполнения современного танца,
- дать подробное представление об отдельных профессиях танцевальной направленности,
- Научить работать с педагогом дистанционно с применением современных электронных средств связи: электронная почта, группа объединения в социальной сетиSkype, WhatsApp,
- Научить работе с интернет-ссылками.

**Развивающие:**

- раскрыть творческую индивидуальность воспитанников;
- развивать физическую выносливость и силу, силу духа;
- развить умение передавать стиль и манеру исполнения разных стилей танца;

**Воспитательные:**

- воспитывать и развить художественный вкус,
- воспитывать уважение к современной культуре танца;

- заложить основы работы в коллективе, воспитывать толерантное отношение к друг другу.
- содействовать в развитии мотивации достижения успеха.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные**

- развитие волевых качеств
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе
- навыки ответственности станут более развитыми
- научится бережно относиться к своему телу
- приобретение опыта творческого общения

### **Метапредметные:**

- эстетический вкус ребенка получит свое развитие
- приобретет опыт планирования этапов работы
- развитие координации в пространстве
- получит дополнительный опыт создания творческих работ, участия в выступлениях и конкурсах,

что будет способствовать развитию мотивации достижения успеха;

### **Предметные:**

- приобретение опыта построения танцевальных номеров
- умение работать с различными танцевальными направлениями
- умение самостоятельно действовать на сцене при меняющихся условиях мероприятия
- умение создавать свои танцевальные движения
- знание правил техники безопасности
- получит обширное представление об отдельных профессиях в танцевальной сфере

**Особенности первого года обучения:** На первом году обучения учащиеся будут знакомиться с базовыми движениями различных танцевальных направлений, будут изучать историю зарождения данных стилей и их влияние на культуру. Будут учиться различать музыку характерную для определённого стиля танца.

Год обучения	Количество часов (академических)	
	В неделю	В год (теор/практ.)
1 год обучения	6	216 (37/179)

На 1 году обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа – групповые. Учащиеся занимаются по 15 человек в группе.

правильность их выполнения.

### Содержание программы 1 года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Правила безопасности на занятиях, правила ПДД, Беседа «Терроризм» Знакомство с целями и задачами первого года обучения.	Выполнение элементарных силовых упражнений, не навредив себе (исключаем травматизм!)
2	Комплекс разминки	Техника выполнения.	Движения для разогрева позвоночника и суставов. Комплекс разминки из элементов танца джаз-модерн.
3	Партерная гимнастика	Техника выполнения.	Комбинации из элементов детского фитнеса, упражнения для укрепления различных групп мышц
4	Экзерсис классического танца	Техника выполнения.	Экзерсис у палки.
5	Танцевальная импровизация	Обговаривается тема импровизации.	Элементарные танцевальные движения в партере.
6	Современная хореография	История возникновения стиля джаз — модерн.	Комплекс упражнений джазового экзерсиса на

			середине зала.
7	Искусство танца на пуантах	Техника выполнения.	Экзерсис у палки.
8	Комплекс разминки	-	Разогревающие упражнения на все группы мышц. Комплекс разминки из элементов танца джаз-модерн.
9	Кроссы	Характер движений, манера исполнения, последовательность. Объяснение правильного исполнения.	Шаги, рабочие комбинации по диагоналям.
10	Современная хореография	История возникновения стиляhip-hop.	Учим танцевальный элемент «Bump».
11	Партерная гимнастика	Техника выполнения.	Упражнения для растяжки различных групп мышц, релаксация.
12	Постановка танцевального номера	Сюжет и манера исполнения танцевального номер	Разучиваем танцевальные комбинации из нового номера «Давай танцевать»
13	Экзерсис классического танца	Техника выполнения.	Классический экзерсис на середине зала.
14	Комплекс разминки	-	Работа над верхней поверхностью бедра. Прыжки со сменой амплитуды.
15	Кроссы	-	Шаги, рабочие комбинации по диагоналям.
16	Современная хореография	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни	Повторяем танцевальный элемент «Bump», соединяем с другими танцевальными элементами.

17	Танцевальная импровизация	-	Берём за основу любой прыжок и импровизируем.
18	Искусство танца на пуантах	Беседа «Разогрев стоп»	Экзерсис у палки.
19	Постановка танцевального номера	-	Разучиваем танцевальные комбинации из нового номера «Давай танцевать»
20	Экзерсис классического танца	Техника выполнения.	Вращения по диагоналям
21	Партерная гимнастика	-	Растяжка в парах и по одному.
22	Танцевальная импровизация	-	Импровизация с предметом (пакет).
23	Современная хореография	Беседа «Экзерсис у палочки джаз-модерн».	Простые комбинации экзерсиса у палочки джаз-модерн.
24	Комплекс разминки	-	Различные упражнения на увеличения амплитуды броска ноги.
25	Комплекс разминки	-	Прыжковые комбинации
26	Кроссы	Беседа «Передвижение в пространстве»	Кросс/передвижение в пространстве.
27	Экзерсис классического танца	-	Разогревающие упражнения. Упражнения на выворотность стоп в партере.
28	Партерная гимнастика	Техника выполнения.	Упражнения со стопами.
29	Партерная гимнастика	-	Растяжка всех групп мышц.
30	Постановка танцевального номера	Техника выполнения.	Продолжаем разучиваем танцевальные комбинации из нового номера «Давай танцевать»
31	Репетиция	-	Отработка синхронности в танце «Давай танцевать».

32	Искусство танца на пуантах	-	Экзерсис на середине зала.
33	Комплекс разминки	-	Разогревающие упражнения, упражнения по диагоналям, прыжковой этюд «прыжки нон-стоп», растяжка в парах.
34	Кроссы	-	Шаги, прыжки, вращения
35	Силовые упражнения	-	Различные упражнения на равновесие.
36	Экзерсис классического танца	Как правильно выполнять туры на середине по 5 позиции	Классический экзерсис на середине, прыжковые комбинации, упражнения по диагоналям, туры на середине.
37	Партерная гимнастика	Техника выполнения. Правильное дыхание.	Работа со спиной.
38	Современная хореография	Позиции рук в джаз-модерне.	В различные танцевальные комбинации добавляем джазовые позиции рук.
39	Современная хореография	-	Джазовые комбинации по диагоналям.
40	Танцевальная импровизация	-	Работаем над мимикой.
41	Кроссы	-	Повторяем и отрабатываем выученные комбинации по диагоналям.
42	Постановка танцевального номера	Беседа «Патриотический танцевальный номер»	Разучиваем новый танцевальный номер «Эх, дороги».
43	Постановка танцевального номера	Беседа «Патриотический танцевальный номер». «Эмоция».	Продолжаем разучивать новый танцевальный номер «Эх, дороги».
44	Репетиция	-	Репетиция танца «Давай танцевать»
45	Репетиция	-	Репетиция старого



			репертуара и нового танца «Давай танцевать».
46	Искусство танца на пуантах	-	Туры лицом к станку.
47	Партерная гимнастика	-	Работа над стопами.
48	Экзерсис классического танца	Большие прыжки в классическом танце	Прыжки у палки.
49	Экзерсис классического танца	-	Прыжки у палки.
50	Силовые упражнения	Правильное дыхание	Работаем над мышцами пресса.
51	Искусство танца на пуантах	-	Работаем над силой стопы.
52	Репетиция	-	Репетиция старого репертуара и нового танца «Давай танцевать».
53	Репетиция	-	Репетиция старого репертуара и нового танца «Давай танцевать».
54	Современная хореография	Изучение истории зарождения стиля вакинг. Объяснение выполнения основных элементов вакинга(waack,pose,)	-отработка танцевальных элементов. -отработка музыкальности.
55	Кроссы	-	Отработка сложных танцевальных элементов.
56	Танцевальная импровизация	-	Импровизируем, добавляем джазовые позиции рук.
57	Постановка танцевального номера	«Как не стесняться на сцене»	Продолжаем учить новый номер «Эх, дороги».
58	Постановка танцевального номера	-	Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.
59	Экзерсис классического танца	-	Экзерсис на середине зала.
60	Искусство танца на пуантах	-	Экзерсис у палочки.
61	Репетиция	Что такое боковое зрение?	Повторение танцевальных номеров.
62	Репетиция	-	Повторение танцевальных

			номеров.
63	Партерная гимнастика	-	Упражнения для укрепления мышц спины, рук, ног, живота, релаксация.
64	Партерная гимнастика	-	Упражнения для укрепления мышц спины, рук, ног, живота, релаксация.
65	Современная хореография	Что такое стилизация?	Стилизуем классические позиции рук и джазовые.
66	Современная хореография	-	Продолжаем работать над стилизацией.
67	Комплекс разминки	-	Разминка в парах.
68	Силовые упражнения	-	Комплекс упражнений на все группы мышц.
69	Кроссы	-	Координируем шаги с вращениями.
70	Экзерсис классического танца	Техника выполнения.	Отработка сложных классических элементов.
71	Кроссы	-	Простые комбинации по диагонали.
72	Итоговое занятие	-	Повторение пройденного материала. Подведение итогов. Диагностика.

### Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы 1года обучения учащиеся будут

#### знать:

- комплекс движений классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- комплекс упражнений джазового экзерсиса на середине зала;
- этюды с использованием всех изученных движений в сочетании классических и джазовых позиций ног и корпуса;

- комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса;
- элементы композиции и постановки танцевальных номеров.

**уметь:**

- самостоятельно исполнять классический экзерсис на середине зала;
- исполнять простые кроссы и прыжки в стиле танца джаз-модерн;
- исполнять танцевальные комбинации повышенной сложности;
- овладеть характером и особенностями техники танца hip-hop;
- иметь навыки сценической деятельности.

### Календарно-тематический план 1 года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика	Дата проведения	
				Предполагаемая	Фактическая
1	Вводное занятие	1	2	1.09	
2	Комплекс разминки	1	2	4.09	
3	Партерная гимнастика	1	2	8.09	
4	Экзерсис классического танца	1	2	11.09	
5	Танцевальная импровизация	1	2	15.09	
6	Современная хореография	1	2	18.09	
7	Искусство танца на пуантах	1	2	22.09	
8	Комплекс разминки	-	3	25.09	
9	Кроссы	1	2	29.09	
10	Современная хореография	1	2	2.10	
11	Партерная гимнастика	1	2	6.10	
12	Постановка танцевального номера	1	2	9.10	
13	Экзерсис классического танца	1	2	13.10	
14	Комплекс разминки	-	3	16.10	
15	Кроссы	1	2	20.10	
16	Современная хореография	1	2	23.10	
17	Танцевальная импровизация	-	3	27.10	
18	Искусство танца на пуантах	1	2	30.10	
19	Постановка танцевального номера	-	3	3.11	
20	Экзерсис классического танца	1	2	6.11	
21	Партерная гимнастика	-	3	10.11	
22	Танцевальная импровизация	-	3	13.11	
23	Современная хореография	1	2	17.11	
24	Комплекс разминки	-	3	20.11	
25	Комплекс разминки	-	3	24.11	
26	Кроссы	1	2	27.11	
27	Экзерсис классического танца	1	2	1.12	
28	Партерная гимнастика	1	2	4.12	
29	Партерная гимнастика	-	3	8.12	
30	Постановка танцевального номера	1	2	11.12	
31	Репетиция	-	3	15.12	
32	Искусство танца на пуантах	-	3	18.12	
33	Комплекс разминки	-	3	22.12	
34	Кроссы	-	3	25.12	
35	Силовые упражнения	-	3	29.12	
36	Экзерсис классического танца	1	2	12.01	
37	Партерная гимнастика	1	2	15.01	
38	Современная хореография	1	2	19.01	
39	Современная хореография	-	3	22.01	
40	Танцевальная импровизация	-	3	26.01	
41	Кроссы	-	3	29.01	
42	Постановка танцевального номера	1	2	2.02	
43	Постановка танцевального номера	1	2	5.02	

44	Репетиция	-	3	9.02	
45	Современная хореография	1	2	12.02	
46	Искусство танца на пуантах	2	1	16.02	
47	Партерная гимнастика	1	2	19.02	
48	Экзерсис классического танца	1	2	26.02	
49	Экзерсис классического танца	1	2	2.03	
50	Силовые упражнения	1	2	5.03	
51	Современная хореография	1	2	9.03	
52	Репетиция	-	3	12.03	
53	Репетиция	-	3	16.03	
54	Современная хореография	1	2	19.03	
55	Кроссы	-	3	23.03	
56	Танцевальная импровизация	-	3	26.03	
57	Постановка танцевального номера	1	2	30.03	
58	Постановка танцевального номера	-	3	2.04	
59	Экзерсис классического танца	-	3	6.04	
60	Искусство танца на пуантах	1	2	9.04	
61	Репетиция	1	2	13.04	
62	Репетиция	-	3	16.04	
63	Партерная гимнастика	-	3	20.04	
64	Партерная гимнастика	-	3	23.04	
65	Современная хореография	1	2	27.04	
66	Современная хореография	-	3	30.04	
67	Комплекс разминки	-	3	4.05	
68	Силовые упражнения	-	3	7.05	
69	Кроссы	-	3	11.05	
70	Экзерсис классического танца	1	2	14.05	
71	Кроссы	-	3	18.05	
72	Итоговое занятие	1	2	21.05	

## Диагностическая таблица определения уровня навыков и умений

### Первый год обучения.

№ п /п	Фамилия, имя	Теоретическая часть	Практическая часть	Всего баллов							
		Правила исполнения элементов классического танца	Правила исполнения элементов джазового танца	Сочетание классических и джазовых позиций ног и корпуса	Элементы композиции и постановки танца.	Исполнение классического экзерсиса у станка и на середине зала	Исполнение комплекса движений джазового экзерсиса	Исполнение этюдов в сочетании классических и джазовых позиций ног и корпуса	Исполнение комбинаций в стиле джаз-модерн и hip-hop	Танцевальная импровизация в различных стилях	
1											
2											

**Цель:** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки подростков программным требованиям.

#### Задачи:

- определение уровня усвоения теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным периодом обучения.

#### Критерии оценки

**Минимальный уровень** (1 балл) — учащийся не владеет теоретическими знаниями, не выполняет упражнения классической хореографии, держась за станок одной рукой, не выполняет сложные элементы партерной гимнастики и танцевальные связки повышенной сложности. Учащийся замкнут, плохо идет на контакт со сверстниками, не хочет исправлять ошибки, не склонен проявлять фантазию, творческий подход.

**Средний уровень** (2 балла) — учащийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, умеет выполнять упражнения классической хореографии, держась за станок одной рукой, умеет выполнять сложные элементы партерной гимнастики и танцевальные связки повышенной сложности, но допускает не точности. Учащийся охотно идет на контакт со сверстниками, умеет слушать других, не всегда проявляет фантазию и творческий подход.

**Максимальный уровень** (3 балла) — учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения.

Учащийся охотно идет на контакт со сверстниками, легко общается, способен к сопереживанию и взаимопомощи, всегда проявляет фантазию, творческий подход.

**Оценка уровня знаний, умений учащихся.**

*Оптимальный уровень:* более 20 баллов

*Хороший уровень:* 15 -20 баллов

*Допустимый уровень:* до 15 баллов

**Формы подведения итогов учебного плана**

1. Концерты
2. Фестивали
3. Открытые уроки

### План воспитательной работы

№	Дата (время)	Наименование мероприятия
1.	1.09.2021-2.09.2021	Беседа по ПДД «Удвоенное внимание и повышенная осторожность!».
2.	3.09.2021-4.09.2021	Беседа: «Терроризм-угроза обществу»
3.	6.09.2021-9.09.2021	Просмотр мультимедии «Роль хореографического искусства в жизни каждого обучающегося»
4.	21.09.2021-24.09.2021	Викторина «За здоровый образ жизни»
5.	1.10.2021- 2.10.2021	Беседа по профилактике экстремизма и терроризма «Экстремизм-угроза для человечества»
6.	5.10.2021	Поздравительный видеоролик ко Дню учителя «День учителя-праздник мудрости, знаний, труда»
7.	16.10.2021	Информационный час «Современная хореография»
8.	3.11.2021 4.11.2021	Викторина «Танцы народов мира». Ко Дню народного единства.
9.	6.11.2021	Беседа: «Я наставник». Для развития в коллективе технологии сотрудничества.
10.	24.11.2021-26.11.2021	Онлайн открытые занятия ко Дню Матери.
11.	25.12.2021	Новогодний онлайн концерт
12.	10.01.2022-12.01.2022	Викторина «Парад полезных привычек» Просмотр мультимедия «Я выбираю ЗОЖ»
13.	13.01.2022-15.01.2022	Беседа по ПДД: «Правила поведения на дороге зимой»
14.	17.01.2022-19.01.2022	Беседа по профилактике экстремизма и терроризма «Противодействие терроризму и экстремизму»
15.	27.01.2022	Онлайн концерт ко Дню снятия блокады Ленинграда.
16.	22.02.2022	Видео презентация. Поздравление мальчиков коллектива с Днём защитника Отечества.
17.	7.03.2022	Видео презентация. Поздравление девочек с 8 марта.
18.	14.03.2022-16.03.2022	Беседа по ПДД «Безопасность пешехода» Просмотр видеоролика о ПДД.
19.	7.04.2022-9.04.2022	Просмотр мультимедия «Что мы знаем о здоровье и иммунитете?»
20.	14.04.2022-16.04.2022	Просмотр мультимедия по профилактике экстремизма и терроризма «Мы выбираем жизнь»
21.	29.04.2022	Мастер-класс старших школьников коллектива для младших школьников. Ко Дню танца.
22.	9.05.2022	Онлайн концерт



		«Война. Победа. Память»
23.	13.05.2022	Поздравительный видеоролик ко Дню семьи.
24.	21.05.2022	Участие в районном фестивале танца «Кронштадтский вальс» посвящённый Дню основания Кронштадта.
25.	23.05.2022-25.05.2021	Работа над ошибками. Просмотр видеоролика «Кронштадтский вальс»
26.	25.05.2022	Онлайн открытое занятие
27.	26.05.2022-28.05.2022	Беседа «Минутка безопасности» Беседа «Безопасные каникулы»
28.	10.06.2022	Флешмоб ко Дню России «Я люблю тебя, Россия»
29.	22.06.2022	Видео презентация «День памяти и скорби».
30.	22.08.2022	Просмотр онлайн мультимедия «С День Флага Российской Федерации»

