Березовское муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
БМАУДО ЦДТ
Протокол № 6 от 01.07.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БМАУДО ЦДТ
_____ Е.В. Комарова
Приказ № 109 от 01.07.2026г.

# Рабочая программа педагога
# к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореографическое искусство»

Возраст учащихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Саксонова Анастасия Ивановна
педагог дополнительного образования

г. Березовский

## Пояснительная записка.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания самосознания учащихся. Получение сведений о танцах разных народов мира знакомит детей с особенностями своей культуры и расширяет кругозор знаний о мире. Каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа позволяет уделить особое внимание искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья, а также получению общего эстетического и физического развития. Хореография является важной составляющей в проведении культурномассовых мероприятий города.

Цель программы: удовлетворение реальных потребностей и интересов, обучающихся в хореографическом искусстве.

## Задачи программы**:**

Обучающие:

ознакомление со стилями современного танца, а также с особенностями ритмического строения музыки;

освоение техники различных стилей современной хореографии, обучение основам свободной импровизации;

Развивающие:

раскрытие творческой индивидуальности обучающихся;

развитие физической выносливости и силы, силы духа;

формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы.

Воспитательные:

воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, бережливость, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах, уважение к творчеству других;

воспитывать навыки культурного поведения не только на сцене, но и в обществе.

## Планируемые результаты.

Предметные:

- элементарные приёмы разминки на середине зала;
- основные шаги джаз- модерн танца;
- основы работы мышц и правильного дыхания;
- терминологию танца.

Метапредметные:

- самостоятельно выполнять разминку;
- исполнять синхронно движения и комбинации;
- под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в комбинацию;
- выделять сильную и слабую долю.

Личностные результаты:

- уважительное отношение к педагогу и занятиям;
- корректность и такт по отношению к другим учащимся;
- дисциплина;
- опрятность;
- привычка к соблюдению правил личной гигиены.

Учебно-тематический план

| № | Наименование тем | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Азбука классического танца | 6 | 20 | 24 |
| 3 | Эстрадные, современные танцы | 2 | 30 | 32 |
| 4 | Основные движения (импровизация) | 3 | 17 | 20 |
| 5 | Упражнения направленные на развитие общей физической подготовки | 3 | 29 | 32 |
| 6 | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | 2 | 30 | 34 |
| | Итого | 17 | 127 | 144 |

Календарно-тематическое планирование

| Месяц | Название темы | Содержание занятий | Часы | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| Сентябрь | Вводное занятие | Организационные вопросы. Знакомство с программой обучения. Правила дорожного движения и правила поведения на занятиях. Форма одежды для занятий. | 2 | |
| Октябрь | Азбука классического танца | Классический танец и современность. Творчество Дидло. А. Бурновиля, А. Петипа | 2 | |
| Октябрь | Азбука классического танца | Экзерсис у станка | 2 | |
| Октябрь | Азбука классического танца | История развития. Создание Академии танца в Париже в 1661г. Старейшие профессиональные школы классического танца: французская, итальянская, русская. Единство и различия трех школ и их взаимодействие. Экзерсис у станка | 2 | |
| Октябрь | Азбука классического танца | Школа Вагановой - основа российской балетной школы. Экзерсис у станка | 2 | |
| Октябрь | Азбука классического танца | Экзерсис у станка | 2 | |
| Октябрь | Азбука классического танца | Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Октябрь | Азбука классического танца | Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. | 2 | |
| Октябрь | Эстрадные, современные танцы | История развития современного или модерн-джаз танца:1917-1930 гг. – вершина развития джазового танца, 1915 г. – открытие первой школы танца – модерн «Денишоу», конец 60-х годов – возникновение нового художественного явления – модерн-джаз танца. | 2 | |
| Октябрь | Эстрадные, современные танцы | Изучение основных принципов современного танца в технике движения | 2 | |
| Ноябрь | Эстрадные, современные танцы | Изучение основных принципов современного танца в технике движения | 2 | |
| Ноябрь | Эстрадные, современные танцы | Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения. | 2 | |
| Ноябрь | Эстрадные, современные танцы | Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения. | 2 | |
| Ноябрь | Азбука классического танца | Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. | 2 | |
| Ноябрь | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Что такое общая физическая подготовка (ОФП). Задачи ОФП. Техника выполнения упражнений. Распространенные ошибки. | 2 | |
| Ноябрь | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Функциональные тренировки. | 2 | |
| Ноябрь | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ноябрь | Эстрадные, современные танцы | Изучение основных принципов современного танца в технике движения | 2 | |
| Декабрь | Эстрадные, современные танцы | Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения. | 2 | |
| Декабрь | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Декабрь | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Интервальные тренировки (табата). Кардиотренировки | 2 | |
| Декабрь | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Декабрь | Азбука классического танца | Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. | 2 | |
| Декабрь | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава | 2 | |
| Декабрь | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Декабрь | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Декабрь | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Январь | Эстрадные, современные танцы | Изучение основных принципов современного танца в технике движения | 2 | |
| Январь | Эстрадные, современные танцы | Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения. | 2 | |
| Январь | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Январь | Азбука классического танца | Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. | 2 | |
| Январь | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Январь | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. | 2 | |
| Февраль | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Февраль | Эстрадные, современные танцы | Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения. | 2 | |
| Февраль | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Февраль | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Февраль | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Упражнения на пресс.<br>Упражнения на мышцы спины. | 2 | |
| Февраль | Эстрадные, современные танцы | Изучение основных принципов современного танца в технике движения | 2 | |
| Февраль | Азбука классического танца | Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. | 2 | |
| Февраль | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Февраль | Эстрадные, современные танцы | Изучение основных принципов современного танца в технике движения | 2 | |
| Март | Эстрадные, современные танцы | Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения. | 2 | |
| Март | Упражнения, направленные | Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | на развитие общей физической подготовки | Функциональные тренировки. | | |
| Март | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Март | Азбука классического танца | Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. | 2 | |
| Март | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Март | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Интервальные тренировки (табата). Кардиотренировки | 2 | |
| Март | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Март | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Функциональные тренировки. | 2 | |
| Март | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Апрель | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава | 2 | |
| Апрель | Эстрадные, современные танцы | Изучение основных принципов современного танца в технике движения | 2 | |
| Апрель | Эстрадные, современные танцы | Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения. | 2 | |
| Апрель | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Упражнения на пресс. Упражнения на мышцы спины. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Апрель | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Апрель | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Апрель | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Апрель | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. | 2 | |
| Май | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Май | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава | 2 | |
| Май | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Май | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Упражнения на пресс.<br>Упражнения на мышцы спины. | 2 | |
| Май | Эстрадные, современные танцы | Изучение основных принципов современного танца в технике движения | 2 | |
| Май | Основные движения (импровизация) | Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация. | 2 | |
| Май | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Май | Упражнения, направленные на развитие общей | Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | физической подготовки | | | |
| Июнь | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | 2 | |
| Июнь | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | | |
| Июнь | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров | | |
| Июнь | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки | Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Функциональные тренировки. | 2 | |
| Июнь | Репетиционная деятельность, итоговая аттестация | Концертная программа. | 2 | |
| | | Итого: 144 часа. | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990680

Владелец Комарова Елена Владимировна

Действителен С 03.04.2026 по 03.04.2027