

Управление образования Березовского муниципального округа
Березовское муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
БМАУДО ЦДТ
Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор БМАУДО ЦДТ
Комарова Е.В. Комарова
Приказ № 115 от 30.07.2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореографическое искусство»

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

Составитель программы:
Саксонова Анастасия Ивановна
педагог дополнительного образования

г. Березовский

Структура

1. Пояснительная записка

- нормативно – правовые основания разработки программы;
- сведения о программе;
- характеристика программы (ее значимости);
- направленность;
- адресат;
- срок реализации программы;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом;
- режим занятий;
- формы обучения и виды занятий;
- цель и задачи программы

2. Содержание программы

3. Планируемые результаты

4. Организационно-педагогические условия программы.

- материально-техническое обеспечение;
- информационное обеспечение (печатное и электронное);
- кадровое обеспечение

5. Оценочные материалы

6. Методические материалы

Приложение 1 – Учебный план

Приложение 2 – Календарно-учебный график

Приложение 3 – Рабочая программа

1. Пояснительная записка

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Хореографическое искусство» являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»,
- приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- Уставом и локальными нормативными, распорядительными актами ЦДТ.

Сведения о программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое искусство» составлена на основе дополнительной образовательной программы «Современный танец» (раздел комплексной авторской образовательной программы «Образцовая хореографическая студия «Фантазия»/ авторы И.Н. Игумнова, Н.А. Митина, педагоги ДО МОУ ДОД ЦДТ. - г. о. Жуковский, 2012 год), в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Характеристика программы (ее значимости)

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.

Танец, волнуя исполнителей, вызывая яркие эмоциональные переживания, формирует способность чувствовать, сопереживать, проявлять своё отношение к происходящему. Всё это создаёт необходимые условия для воспитания нравственных качеств личности ребёнка.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время особое внимание уделяется 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.

Новизна программы состоит в том, что объединяет в себе несколько танцевальных направлений современной хореографии, таких как:

- направления современной хореографии;
- контемпорари и импровизация.

Это позволяет в дальнейшем смешивать элементы этих направлений и получать совершенно новые танцевальные связки, расширяя возможности импровизации под любое музыкальное сопровождение.

Направленность

Направленность программы - художественная.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает обучение с 14 до 18 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Наполняемость группы

Ожидаемое количество учащихся в одной группе: 10 - 12 человек.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (144 часов) и предназначена для обучающихся в возрасте 14-18 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Учебный час равен 45 мин. После каждого учебного часа предусмотрен 10 минутный перерыв.

Формы обучения

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Виды занятий:

Теоретические занятия.

Практических занятия.

Цель и задачи общеразвивающей программы

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.

2. Содержание программы

Учебный план

	Темы	1 год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1	Направления хореографии	48	8	40	Беседа, наблюдение контрольное упражнение, опрос, итоговая аттестация
2	Контемпорари и импровизация	47	7	40	
3.	Общая физическая подготовка	48	8	40	
	Итоговая аттестация	1	-	1	
	Всего учебных часов	144			

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Азбука классического танца	6	20	26
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	32
Итого		17	127	144

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Организационные вопросы. Знакомство с программой обучения. Правила дорожного движения и правила поведения на занятиях. Форма одежды для занятий.

Тема 2. Азбука классического танца

Теория.

Классический танец и современность. Творчество Дидло. А. Бурновиля, А. Петипа.

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. Школа Вагановой - основа российской балетной школы.

Практика.

Экзерсис у станка:

- Постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, III, V и IV выворотные позиции.
- Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног).
- Demi – plies: I, II, III, V, IV позиции.
- Battements tendus в сторону, вперед, назад (сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4): по I позиции;
- Demi – plies по V позиции;
- Passe par terre по I позиции.
- Понятие направлений en dehors en dedans .
- Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.
- Rond de jambe par terre en dehors en dedans с остановкой по ¼ круга.
- Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперед, назад как подготовка к battements tendus jetes.
- Положение ноги sur le cou – de – pied основное и условное спереди и сзади.
- Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.
- Battements releves lents на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперед и назад.

Экзерсис на середине зала:

- Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III.
- Поклон по I позиции.
- Demi – plies по I, II, III, V, IV позиция en face.

- Battements tendus в сторону, вперед, назад по I позиции
- Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.
- Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперед, назад по I позиции.
- I port de bras.

1.4. Allegro:

- Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.
- Temps saute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.
- Changement de pied по V позиции лицом к палке.

Тема 3. Эстрадные, современные танцы

Теория

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.

Практика.

Изучение основных принципов современного танца в технике движения.

- поза коллапса.
- изоляция и полицентризм.
- полиритмия.
- мультиципликация.
- Координация.
- импульс и управление.
- contraction and release.
- уровни.

Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения.

Постановка корпуса:

- «вертикаль»
- «лифт»
- «contraction»
- «спираль»
- «flat back»
- «баланс»
- «параллель»

Позиции рук:

- нейтральное или подготовительное положение
- press-position
- I позиция
- II позиция
- III позиция;
- jerk position

Положение рук:

- V положение
- А – Б – В – положения

Позиция ног.

- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- IV позиция;

- V позиция.

Положение ног:

- point;

- flax.

- принципы движения рук.

- принципы движения ног.

Тема 4. Основные движения (импровизация)

Разогрев:

- упражнение у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», *demi plié* и *grand plié*, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжения и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника;

- в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- маленькие прыжки: типа *pas sauté*, подскоки.

Изоляция:

- голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения используются вперед-назад, диагонально, крестом, из стороны в сторону, квадратом;

- плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк;

- грудная клетка: движения из стороны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад;

- таз: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», *shimmi*, *jelly roll*;

- руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение;

- ноги: движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

Упражнения для позвоночника:

- *flat back* вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги – торсом. *Deep body bend*, твист и спирали;

- *contraction*, *release*, *high release*, *contraction* в центре тела, *side contraction*, положение *arch*, *low back*, *cure* и *body roll*, «волны».

Координация:

- свинговое раскачивание двух центров;

- параллель и оппозиция в движении двух центров;

- принцип управления, «импульсные цепочки»;

- координация движений рук и ног, без передвижения.

Уровни:

- основные уровни: стоя, сидя, лежа;

- управления стретч-характера в различных положениях;

- переходы из уровня в уровень. Смена положения на 8, 4, 2 счета;

- упражнения на *contraction* и *release* в положении «сидя»;

- твист и спирали торса в положении «сидя»;

- движения изолированных центров.

Кросс. Перемещение в пространстве:

- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад;

- шаги по квадрату;

- шаги с мультипликацией;
- основные шаги афро-танца;
- прыжки: hop, jump, leap.

Комбинация или импровизация:

- изучение комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Тема 5. Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки.

Теория.

Что такое общая физическая подготовка (ОФП). Задачи ОФП. Техника выполнения упражнений. Распространенные ошибки.

Практика.

Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы.

Функциональные тренировки.

Интервальные тренировки (табата). Кардиотренировки.

Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава.

Упражнения на пресс.

Упражнения на мышцы спины.

Тема 6. Репетиционная деятельность, итоговая аттестация

Теория.

Обмен впечатлениями. Подведение итогов.

Практика.

Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров. Концертная программа.

3. 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.

4. Организационно-педагогические условия программы

Материально - техническое обеспечение

Организация образовательного процесса происходит в кабинете №20, расположенном на втором этаже здания БМАУДО ЦДТ г. Березовский.

Материально-технические условия учреждения обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Хореографическое искусство» и соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Кабинет площадью 59,1 кв.м. оборудован:

Наименование	Количество, шт.
Стул для педагога	1
Стол педагога	1
Балетный станок	2
Вешалка	2
Зеркала	10
Шкаф для хранения сценических костюмов и методической литературы	1
Скубы для хранения	8
Костюмы сценические	80
Коврики гимнастические	30
Блоки для растяжки	10
Музыкальная колонка	1
Наглядно-дидактический материал: фото, иллюстрации, распечатки.	10
Литература (книги, журналы, методички)	4

Образовательные и информационные ресурсы

1. Мелехов А.В. Методическое пособие «Современные направления хореографии» 1999г.
2. Никитин. В.Ю. Методическая разработка «Модерн-джаз танец» этапы развития. Метод. Техника. 2004г.
3. Никитин. В.Ю. Методическая разработка «Стречинг в профессиональном обучении хореографии» 2005г.
4. Поталицина О.В. Учебное пособие «Джазовый танец» 2005г.
5. Федотова М.К. Методическая разработка «Специфика работы хореографического коллектива» 2012г
6. Федотова М.К. Методический доклад «Формы и методы воспитательной работы в хореографическом коллективе» 2013г
7. Федотова М.К. Методическая разработка «Игры и игровые приемы, используемые на занятиях хореографии» 2011г.
8. Федотова М.К. Методическая разработка «Методы и приемы обучения в танцевальном коллективе» 2012г.

9. Федотова М.К. Методическая разработка «Работа балетмейстера по постановке танца»
2012г

Дидактическое обеспечение:

1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.
3. Михаил Барышников. Телефильм Jodavproductions INC. «Барышников в Голливуде», 1982.
4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001
5. Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.
6. Морис Бежар «BBC». «Моцарт танго», 2005.
7. Художественный фильм «Авансцена», 2008.
8. С.Прокофьев «Romeo and Juliet». Opera national de Lion, 2011.
9. «Notre Dame de Paris» Рачард Кочанте, Люк Пламодон, 2009.
10. Использование видеоматериалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.

Информационно - телекоммуникационные сети:

-компьютер, подключен к сети Интернет.

Аппаратно-программные средства:

- операционная система MicrosoftWindowsXP;
- MicrosoftOffice 2007 (MicrosoftWord- текстовый процессор, MicrosoftExcel – электронные таблицы, MicrosoftPowerPoint- программа для создания мультимедийных презентаций, InternetExplorer- веб- браузер).

Аудиовизуальные средства:

- мультимедийный комплект (переносной) – проектор, экран, ноутбук.

Электронные образовательные и информационные ресурсы:

- <http://www.ed.gov.ru/>- сайт Министерства образования РФ
- <http://www.edu.ru/>- каталог образовательных интернет-ресурсов;
- www.vio.fio.ru - - Федерация Интернет-образования
- <http://www.auditorium.ru/> - Российское образование – сеть порталов
- <http://1september.ru> - Сайт газеты "Первое сентября" /методические материалы/
- <http://som.fsio.ru/>- сетевое сообщество методистов
- <http://it-n.ru> – Сеть творческих учителей
- <http://www.lib.ru/> - Электронная библиотека
- www.virlib.ru – Виртуальная библиотека
- www.rvb.ru – Русская виртуальная библиотека
- <http://www.alleng.ru/edu> - Образовательные ресурсы Интернета.
- <http://school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- <http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии
- <http://www.ug.ru> - Сайт Учительской газеты
- <http://www.openclass.ru/> Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества
- <http://www.vidod.edu.ru> - Федеральный портал «Дополнительное образование детей»

Кадровое обеспечение

Минимально допустимая квалификация педагога

Профессиональная категория: Высшая категория

Уровень образования педагога: Среднее специальное

Уровень соответствия квалификации: Образование педагога соответствует профилю программы

5. Оценочные материалы

5.1. Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не проводится.

5.2. Промежуточная аттестация результатов обучения по образовательной программе осуществляется два раза в год, согласно календарному учебному графику.

Для учащихся первого года обучения промежуточная аттестация предусматривается в конце учебного года, согласно календарному учебному графику.

5.3. Формы промежуточных аттестаций разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы.

При проведении промежуточных аттестаций используются следующие формы и методы: устные (опрос, беседа, педагогическое наблюдение), практические (защита творческой работы, контрольное упражнение), метод взаимоконтроля и самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения элементов, устранение обнаруженных пробелов), дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей учащихся.

Достижения учащимися планируемых результатов оцениваются по критериям:

- по степени владения теоретическим материалом, терминологией;
- по умению применять теоретический материал на практике;
- по качеству выполнения всех этапов;

Кроме того, критериями оценки освоения программы является развитие таких свойств личности учащегося как трудолюбие, аккуратность, коллективизм, любознательность, способность ценить прекрасное.

Форма предъявления результатов – открытые уроки, самостоятельные творческие работы, опрос, отчётные концерты, мастер-классы, фестивали, конкурсы.

	ФИО учащегося	Хореографичес- кие данные	Музыкально- ритмические способности	Сценическая культура	Опрос	Общее кол- во баллов
.						

6. Методическое обеспечение

1. Мелехов А.В. Методическое пособие «Современные направления хореографии» 1999г.

2. Никитин. В.Ю. Методическая разработка «Модерн-джаз танец» этапы развития. Метод. Техника. 2004г.

3. Никитин. В.Ю. Методическая разработка «Стречинг в профессиональном обучении хореографии» 2005г.

4. Поталицина О.В. Учебное пособие «Джазовый танец» 2005г.

5. Федотова М.К. Методическая разработка «Специфика работы хореографического коллектива» 2012г
6. Федотова М.К. Методический доклад «Формы и методы воспитательной работы в хореографическом коллективе» 2013г
7. Федотова М.К. Методическая разработка «Игры и игровые приемы, используемые на занятиях хореографии» 2011г.
8. Федотова М.К. Методическая разработка «Методы и приемы обучения в танцевальном коллективе» 2012г.
9. Федотова М.К. Методическая разработка «Работа балетмейстера по постановке танца» 2012г

Список литературы для педагога

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца – Л.: Искусство, 1983-207 с.;
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии – М.: Айрис, 1999-266 с.;
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца – М.: Просвещение, 2004. – 48 с.
6. Захаров Р. В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта - М.: Искусство 1989 – 238 с.;
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца – Л.: Искусство, 1981 – 263с.;
8. Лопухов. А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца – М.: Лань, Планета музыки., 2000 – 344 с.;
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика – М.: ГИТИС., 2000-200с.;
10. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца – М.: Просвещение 1985 – 223с.;
11. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология – М.: Просвещение., 1999 – 288с.;
12. Поталицина О.В. Образовательная программа дополнительного образования детей художественно - эстетической направленности «Современные танцы» 2000-20с.;
13. Рутберг И.Г. Пантомима. Движение и образ – М.: Советская Россия 1981-160с.;
14. Серебренников Н.Н. Поддержка в дуэтом танце - Л.: Искусство 1969-133с.;
15. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера - М.: Просвещение 1986 – 192с.;
16. Фокин М.М. Против течения. Воспоминания балетмейстера. Сценарии и замыслы балетов. Статьи, интервью и письма - Л.: Искусство 1981 – 79с.;
17. Хавилер Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки – М.: «Новое слово» 2004-60с.;
18. Плисецкая М.М. Я, Майя Плисецкая – М.: Новости 1997 – 472с.

Список литературы для учащихся (родителей)

1. Бахрушин Ю. А. История русского балета – М.: Советская Россия 1965-227 с.;
2. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность – М.: Искусство 1987-556 с.;
3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца – М.: Просвещение 1985 – 223с.;
4. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология – М.: Просвещение., 1999 – 288с.;
5. Плисецкая М.М. Я, Майя Плисецкая – М.: Новости 1997 – 472с.

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

БМАУДО ЦДТ

Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БМАУДО ЦДТ

Е.В. Комарова Е.В. Комарова

Приказ № 115 от 30.07.2025 г.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей
общеобразовательной программы «Хореографическое искусство»

	Темы	1 год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1	Направления хореографии	48	8	40	Беседа, наблюдение контрольное упражнение, опрос, итоговая аттестация
2	Контемпорари и импровизация	47	7	40	
3.	Общая физическая подготовка	48	8	40	
	Итоговая аттестация	1	-	1	
	Всего учебных часов	144			

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 БМАУДО ЦДТ
 Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор БМАУДО ЦДТ
 Е.В. Комарова
 Приказ № 115 от 30.07.2025 г.

Календарный учебный график
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Хореографическое искусство»
 на 2025-2026 учебный год

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	Примечание
Начало учебного года	29 сентября 2025 г.	
Формирование объединений	15 сентября 2025г.- 27 сентября 2025г.	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Промежуточная аттестация (контроль)	нет	
Промежуточная аттестация (контроль)	16-17 июня 2026г.	
Окончание учебного года	18 июня 2026г.	окончание учебного года может быть перенесено на срок в соответствии с резервом учебного времени
Резерв учебного времени	7 часов	5% от продолжительности ДООП
Каникулы		
зимние	с 01 января 2026г. – 08 января 2026г.	
летние	с 01 июня 2026г. – 31 августа 2026г.	
праздничные нерабочие дни	04.11.2025, 31.12.2025, 01-08.01.2026, 23.02.2026, 08.03.2026, 01.05.2026, 09.05.2026, 12.06.2026	

Березовское муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
БМАУДО ЦДТ
Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор БМАУДО ЦДТ
Е.В. Комарова
Приказ № 115 от 30.07.2025 г

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. 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. 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 143507986500560089701835989304833372774460075074

Владелец Комарова Елена Владимировна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026