


Управление образования администрации  
Собинского муниципального округа Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского муниципального округа  
**Центр дополнительного образования**

СОГЛАСОВАНО:  
Методический совет  
от 24 июня 2025 г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦДО  
Михайлова И.А.  
27 июня 2025 г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 27 июня 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Первые шаги в мире хореографии»**

Направленность: художественная  
Уровень сложности: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Обломова Ксения Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2025 год

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	7 стр.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график	8 стр.
2.2. Условия реализации программы	8 стр.
2.3. Формы аттестации	8 стр.
2.4. Оценочные материалы	9 стр.
2.5. Методические материалы	9 стр.
2.6. Список использованной литературы	10 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в мире хореографии», далее – программа, разработана на основе программы художественной направленности по предмету джаз-модерн танец хореографического объединения Ваховской детской школы искусств, автор-разработчик программы Никитина Инна Олеговна (Никитина И.О. Программа «Джаз-модерн танец») г.Ваховск, 2023 год.

Для разработки программы использована нормативно-правовая база:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
- 4.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
- 5.Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"

**Направленность:** художественная.

**Уровень сложности:** ознакомительный.

**Актуальность программы** заключается в приобщении учащихся к хореографии, современной и классической музыке, в содействии гармоничному развитию каждого человека и общества в целом, в пропаганде искусства современного танца, в частности, джаз-модерн танца как одного из направлений современной хореографии, развивающем у учащихся чувство формы и ритма. Программа даёт возможности обучающимся освоить школу танца модерн, где особое внимание уделяется чувству формы и содержания. Программа позволит получить полное представление о возможностях джаз-танца и танца модерн в целом и впоследствии на практике синтезировать эти два направления. Программа направлена на укрепление здоровья детей.

**Новизна программы.** Направленность хореографического обучения в рамках данной программы основана на синтезе видов искусств классической хореографии, джаз-модерн танца, современных постановок, обладающих широким спектром возможностей для максимального удовлетворения творческих потребностей учащихся.

**Данная программа педагогически целесообразна**, т.к. основывается на постепенном развитии природных способностей детей, последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приёмами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

**Отличительные особенности программы.** Программа ориентирована на практическую подготовку учащихся к концертной деятельности. Практика выступает в роли основного преобразователя полученных знаний в практические умения и навыки.

**Адресат программы:** мальчики и девочки от 6 до 7 лет.

**Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 1 год (сентябрь-май текущего учебного года).

Общее количество учебных часов по программе - 144.

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся групповые, практическое занятие (репетиция), творческое занятие (создание творческого этюда), выступление в зависимости от содержания образовательного процесса.

Занятие проходит в виде обучения классическому танцу: экзерсис у станка и на середине зала. Содержанием занятий является теоретический и практический материал: беседы по теоретическому курсу, хореографический этюд.

**Режим занятий:** 1 год обучения, 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, недельная нагрузка 4 часа.

Продолжительность одного занятия - 40 минут, перемены - 10 минут.

**Количество обучающихся:** 1 года обучения - 10-16 человек.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие природных способностей учащихся средствами хореографического искусства.

**Предметные:**

- познакомить с основами классического танца;
- уметь определять особенности танцевальной техники современного танца;
- учиться владеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- получить представление о возможностях танца модерн.

**Личностные:**

- развивать физические возможности учащихся;
- учить выражать образ с помощью движений;
- воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие.

**Метапредметные:**

- развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке;
- развивать внимание, воображение, память;
- формировать навыки коллективного общения.

## **1.3. Содержание программы**

### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Игра «Ассоциации»
2.	Учебно-тренировочный раздел «Классический танец»	50	2	48	Зачёт
3.	Дисциплина – современный танец	28	2	26	Исполнение комбинаций
4.	Танцевальные элементы и композиции	54	2	52	Выступление
5.	Воспитательные мероприятия	4	-	4	Хореографический спектакль «Маленькая страна»
6.	Аттестация по итогам года	4	-	4	Игра «Тест-вопрос»  Отчётный концерт
7.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого часов:	144	7	137	

### Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие – 2 часа:** 1 час теории, 1 часа практики.

Игровой тренинг. Представление о современной хореографии. Цели и задачи обучения. Систематичность занятий, дисциплинированность на занятии. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Инструктаж по правилам техники безопасности: правила поведения перед занятиями, во время занятий, после занятия, в здании учреждения.

Вводный контроль. Игра «Невидимые нити».

## **2. Учебно-тренировочный раздел «Классический танец» – 50 часов: 2 часа теории, 48 часа практики.**

Общеразвивающие упражнения.

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег.

Упражнения на выворотность ног и стоп на полу: «Бабочка», «Угол», «Лягушка», «Шнур», «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок», «Первая позиция», «Ноги вверх в первой позиции».

Упражнения на укрепление и растяжки спины на полу: «Кошка-верблюд», «Перекрещивание ног», «Повороты и развороты спины», «Русалочка».

Позиции рук и ног в хореографии.

Позиции рук:

1. I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
2. II – руки в сторону, ладони вниз;
3. III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Позиции ног:

1. I – пятки вместе, носки врозь;
2. II – ножки стоят на расстоянии друг от друга, пятки смотрят на против друг другу, носки в сторону;
3. III – одна нога стоит выворотной, другая пяткой прикасается к середине стопы другой ноги;
4. V – нога стоит выворотной, пяткой другой ноги соединяется с носком выворотной ноги, а носок касается пятки;
5. VI – стопы стоят вместе.

Партер:

- Работа стоп
- «Белка на дереве» с руками в 3 поз. рук
- «Свечка»
- «Мостик» малый, большой, с поднятием ноги
- «Складочка»
- «Лягушка»
- «Корзинка»
- «Лодка»
- Plie
- Releve lent на 45, 90, 180
- Grand battment jete
- Шпагат во все направления.

Экзерсис у станка:

1. Plie – приседание (по I, II и V позициям). Demi plie – маленькое приседание. Grand plie – полное приседание;
  2. Attentementendu – выведение ножки на носок (по I и V позициям);
  3. Passe – связующее движение, проведение или переведение ноги.
- Demi plie по 1, 2, 5, 4 поз. ног
  - Grand plie по 1, 2, 5, 4 поз.

-Battment tendu лицом к станку во все направления (1т. 2/4), одной рукой за палку

-Passé par terre

-Battment tendu jete лицом к станку во все направления

-Grand battment jete.

Экзерсис на середине зала:

1.Sote– короткие прыжки по позициям (по I позиции);

2.Toyr – вращение.

Итоговое занятие: проверка знаний названий па, умение правильного их исполнения (открытое занятие для родителей - май) – 2 часа.

**3. Дисциплина – современный танец – 28 часов:** 2 часа теории, 26 часов практики.

*Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.*

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flatback (флэтбэк– плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flatback и в сторону с demi - plie (деми плие – маленькое приседание).

*Терминология современного танца.*

Овладение терминологией современного танца: перевод с английского языка на русский язык (современный танец «пришёл» из США), объяснение значения терминов, освоение точности и характера исполнения:

1. contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное);
2. bodiroll – скручивание тела;
3. stretch – тянуть, растягивать;
4. flex, point – сократить, вытянуть;
5. flat back – плоская спина;
6. skate – скольжение и т.д.

*Экзерсис на полу.*

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически все упражнения проходят нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

Исполнение упражнений происходит в сопровождении музыкального инструмента. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности.

Каждое упражнение имеет свои требования, одно из них – абсолютная точность выполнения. Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их. Нагрузка меняется в зависимости от возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания

**4. Танцевальные элементы и композиции. Направление джаз модерн – 54 часа:** 2 часа теории, 52 часов практики.

*Основные разделы танца модерн:*

- 1.сидя или лёжа на полу (floo work);
2. работа на месте (centre work);
3. работа, включающая движение в пространстве (moowinginthespace).

*Середина.*

После изучения основных элементов современного танца составляются различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

Постановка хореографического номера.

**5. Воспитательные мероприятия – 4 часа** практики.

День народного единства, Праздник «Новый год», День юного героя, День Победы, участие в акциях. Хореографический спектакль «Маленькая страна»

**6. Аттестация по итогам года – 4 часа.**

Отчётный концерт, теория: игра «Тест-вопрос».

**7.Итоговое занятие - 2 часа.** Просмотр видео отчётного концерта. Итоги учебного года. Планы на будущее. Чай-пауза.

## **1.4.Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- знание основ классического танца;
- умение определять особенности танцевальной техники современного танца;
- иметь представление о возможностях танца модерн.

### **Личностные:**

- развитие физических возможностей учащихся;
- развитие способности выражать образ с помощью движений;
- привитие эстетического вкуса и художественного восприятия.

### **Метапредметные:**

- приобщение к классической музыке;
- развитие внимания, воображения, памяти.
- развитие навыков коллективного общения.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**



Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.25	31.05.26	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## 2.2. Условия реализации программы

### \*Материально-техническое обеспечение

учебный оборудованный хореографический класс: хореографический станок, гимнастические коврики, гимнастические скакалки, спортивные усилители, гимнастические резинки; актовый зал (сцена); раздевалка; сценические костюмы; атрибуты (предмет) для постановки танцевального номера.

### Форма учащихся

для девочек: чёрный купальник с шортами – рукава  $\frac{3}{4}$ , белые колготки для классического танца; чёрные колготки для джаз-модерн танца, лосины, чёрные балетки, идеально убранный голова (комелёк);

для мальчиков: белая футболка, чёрные трикотажные брюки, чёрные балетки, чёрные носки.

### \*Информационное обеспечение

аудиоаппаратура: музыкальный центр, колонки; ноутбук, экран; аудиодиски; компьютер, цифровая видеокамера., микрофоны.

### \*Интернет - ресурсы

- 1.horeograf.com
- 2.dancehelp.ru
- 3.про движение I Contemporary dance
- 4.Творческое движение «Вдохновение»
- 5.DAR Марафон.
- 6.Сообщество: Импровизация и актёрское мастерство.
- 7.Сообщество: Стрессоустойчивость хореографа.
- 8.Канал на youtube Таня+Танцы.
9. Канал на youtube Евгении Образцовой.
- 10.Сообщество: уроки современного танца для детей.

**Кадровое обеспечение:** программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, Обломовой Ксенией Алексеевной, имеющей среднее профессиональное образование(педагогическое).

## 2.3.Формы аттестации

### \*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аудиозапись, видеозапись, грамоты и дипломы, готовая работа, журнал

посещаемости, методические разработки, фото, отзывы родителей и детей, статьи.

**\*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** материалы анкетирования и тестирования, выполнения практических заданий, концерт, конкурс, открытое занятие, итоговый отчёт, праздник, протоколы.

## **2.4.Оценочные материалы**

Начальный контроль: музыкальность, срез знаний танцевальных терминов, позиции рук и ног, передача образа (импровизация), координация (сентябрь).

Повторение упражнений по образцу за педагогом. (сентябрь-октябрь).

Промежуточная аттестация: по классическому танцу - исполнение вращений (ноябрь); исполнение прыжков (январь); исполнение комбинации у станка: rond de jamb partere (март). Беседа, педагогическое наблюдение, выполнение отдельных танцевальных элементов и в целом танца.

Промежуточная аттестация: по современному танцу – техника владения танцевальной композицией (декабрь - май);

Аттестация по итогам года: практика – хореографический спектакль «Маленькая страна» (март), отчётный концерт (май); теория - «Тест-вопрос» (май). Открытое занятие для родителей и педагогического состава, зачётная игра, отчётный концерт (апрель – май), тест – ответы на вопросы.

## **2.5.Методические материалы**

**\*Особенности организации образовательного процесса**

Очно.

**\*Методы обучения и воспитания**

- методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой;

- методы воспитания: поощрение, убеждение, стимулирование;

-интерактивные методы: мастер-классы, интерактивные вебинары, броуновское движение.

**\*Формы организации образовательного процесса**

Групповая.

**\*Формы организации учебного занятия**

практическое занятие-репетиция, творческое занятие - создание творческой постановки, выступление перед публикой, показ, беседа, игра, концерт, мастер-класс, открытое занятие, праздник.

**\*Педагогические технологии:**

технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология «Учебный диалог», технология «Искусство гуманизирующее», здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, технология тренинга, технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, технология дистанционного обучения, технология коллективной творческой деятельности.

**\*Алгоритм учебного занятия**

1. Приветствие – reverence.

2. Разогрев.
3. Общий разогрев мышц (комбинации).
4. Партерная гимнастика.
5. Разучивание танца.
6. Рефлексия.
7. Поклон - reverence.

**\*Наглядный материал**

- 1.Игра «Статуи» (развитие воображения с помощью пластики тела).
- 2.Игра «Запомни и повтори» (развитие памяти, скорости запоминания движений).
- 3.Импровизация: в технике рапида, «лучи», животные, предметы.
- 4.Задание «Конверт» (поставить себе цель на месяц: для улучшения своих физических способностей).
- 5.Психологическая игра «Мне не нравится этот человек, потому что...» (выявление конфликтных отношений в группе).

**2.6. Список использованной литературы**

**для педагога:**

1. Аггау Алексей Ермолаев. Сборник статей; Искусство - М., 2022.
2. Красовская В. Ваганова; Искусство - М., 2020.
3. Мессерер Асаф Уроки классического танца; Искусство - М., 2021.
4. Никитина Н. Сост. В классе хореографии. Хрестоматия концертмейстера; Гостехиздат - Москва, 2022.
5. Полятков С.С. «Основы современного танца» Ростов-на-Дону «Феникс» 2020 г.
6. Рассел Джесси Пассажирка; VSD - М., 2021.
7. Рулева А. Борис Брегвадзе; Искусство - М., 2022.
8. Светлов В. Современный балет; Локид Премиум - М., 2022.

**для обучающихся и родителей:**

1. Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. К. Логос: 2020.
2. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. 2022.