

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  
«Танцуем и развиваемся. Джаз-модерн»**

Направленность: художественная  
Уровень сложности: базовый  
Возраст обучающихся: 8-10 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 «Танцуем и развиваемся», 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. Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

**Направленность:** художественная.

**Уровень сложности:** базовый.

**Актуальность программы:** В наше время активно пропагандируются новые формы танцевального искусства, популярные танцевальные стили и направления современной хореографии. Тенденция увлечения современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности адаптироваться к условиям современной жизни. Современный танец развивается, следя за новейшими музыкальными тенденциями, а значит, он всегда находится на самом пике моды, то есть сиюминутного спроса, как детей, так и родителей.

**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 8 до 10 лет.

**Численность группы:** 10 - 16 человек.

**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.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

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

**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.

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

**Образовательные:**

- познакомить с основными классического танца;
- учиться владеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- обучить основам джазового танца;
- формировать интерес к хореографическому искусству;

**Личностные:**

- развивать общую физическую подготовку (двигательную активность и координацию движений);
- развивать танцевальные данные (гибкость, выворотность, шаг, музыкальность, самостоятельную творческую деятельность, уверенность и эмоциональность выступления на сцене перед различной категорией зрителей);

**Метапредметные:**

- воспитывать стремление к максимально качественному исполнению всех изучаемых элементов и композиций;

- воспитывать морально-волевые качества личности: ответственность, трудолюбие, силу воли, уверенность в себе, веру в свои способности, самостоятельность, инициативность;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме, коллективизм, дружескую поддержку.

### 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»	46	2	44	Зачёт
3.	Дисциплина – современный танец	28	2	26	Исполнение комбинаций
4.	Танцевальные элементы и композиции	54	2	52	Выступление
5.	Воспитательные мероприятия	8	-	8	Хореографичес кий 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» – 46 часов: 2 часа теории, 44 часа практики.**

*Экзерсис у станка:*

1.battement tendu jete – удар ногой на 45 градусов;

2.rond de jamb parterre – круг ногой по полу;

3.grand battement – поднятие вытянутой ноги на 180 градусов вперёд, в сторону и назад;

4.adagio – медленная часть занятия (поднятие ноги на 90 градусов и выше, прогиб к ноге и от неё);

5.releve – поднятие на полупальцы;

6.pas de bourre – смена ног.

*Экзерсис на середине зала:*

1.assemble – прыжок;

2.balance – волнообразное движение;

3.позы arabesque.

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 «разножками», из demi- plie в «звезду», stretch (стreich) 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.*

1. упражнения, сидя на полу - укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия;
2. лёжа на спине - укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер;
3. лёжа на боку - развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер;
4. лёжа на животе - развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа;
5. упражнения, стоя на коленях - развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия;
6. упражнения парами - развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

**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 – 8 часов** 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 убранная 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.

### **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» (февраль-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. Array 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. Поляков С.С. «Основы современного танца» Ростов-на-Дону «Феникс» 2020 г.
6. Рассел Джесси Пассажирка; VSD - М., 2021.
7. Рурова 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. Раствор для всех видов спорта. 2022.