


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  
«В ритме танца»**

Направленность- художественная  
Уровень сложности-продвинутый  
Возраст обучающегося: 8-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Обломова Ксения Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2025 год

## **Содержание программы**

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>Титульный лист программы</b>                                 | <b>1 стр.</b>    |
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>      | <b>3-8 стр.</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка                                      | 3 стр.           |
| 1.2. Цель и задачи программы                                    | 4 стр.           |
| 1.3. Содержание программы                                       | 5 стр.           |
| 1.4. Планируемые результаты                                     | 8 стр.           |
| <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>8-11 стр.</b> |
| 2.1. Календарный учебный график                                 | 8 стр.           |
| 2.2. Условия реализации программы                               | 8 стр.           |
| 2.3. Формы аттестации   | 9 стр.           |
| 2.4. Оценочные материалы  | 9 стр.           |
| 2.5. Методические материалы                                     | 10 стр.          |
| 2.6. Список использованной литературы                           | 10 стр.          |

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

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» (далее – программа) разработана на основе программы художественной направленности для одарённых детей центра творчества Куцевского района, автор-разработчик программы Поляная Дарья Дмитриевна (Поляная И.О. Программа "Талисман (хореография)", с.Красное 2020 г.).

Она направлена на развитие навыков хореографического искусства в области классического и современного танца одарённого ребёнка танцевального объединения «Преображение». Данная программа разработана с учётом интереса обучающегося.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что младший школьный возраст характеризуется яркими проявлениями творческих задатков, в частности, в области танцевального искусства. Включение ребёнка в программу «В ритме танца» помогает вовремя обнаружить и раскрыть его природный потенциал, способствуя развитию широкого спектра умений и навыков, таких как хореографическое мастерство, внимание, дисциплина, усидчивость и стремление добиваться успеха.

#### **Уровень программы: продвинутый.**

Для разработки программы использована **нормативно-правовая база:**

\*Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

\*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

\*Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".

\*Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

\*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».

\*Устав МБУ ДО ЦДО от 19.12.2024 г.

\*Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

**Направленность:** художественная.

### **Отличительные особенности программы**

Программа рассчитана для высоко мотивированного ребёнка, который успешно освоил дополнительную общеразвивающую программу "Танцуем и развиваемся" и проявил высокие творческие способности.

### **Адресат программы**

Программа разработана для индивидуальной работы с одаренным учащимся, проявивший познавательный интерес к данному виду деятельности и показавшей высокий хореографический уровень и возможности. По личностным качествам учащийся отличается упорством, ответственностью, трудолюбием, с удовольствием и заинтересованностью усваивает новый учебный материал. Является победителем и призёром международных и всероссийских конкурсов:

- II Всероссийский конкурс - фестиваль творчества и искусства "PRO творчество" (Дипломант II степени).
- Международный фестиваль-конкурс хореографического искусства «ENERGY DANCE» (Лауреат III степени).
- IX Открытый районный фестиваль-конкурс «Танцевальная оСобинка» (Дипломант I степени).

### **Объём и срок освоения программы**

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

Общее количество часов по программе: 72 часа.

### **Формы обучения**

Форма обучения: очная.

### **Формы обучения**

Очная:

- обучение классическому танцу - экзерсис у станка и на середине зала;
- танцу джаз-модерн: экзерсис на середине зала и на полу, танцевальные комбинации, аллегро, этюды, постановка танца.

Содержанием занятий является теоретический и практический материал: беседы по теоретическому курсу, постановка номеров.

**Особенности организации образовательного процесса:** индивидуальная.

### **Режим занятий**

Учебная недельная нагрузка 2 часа. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа, продолжительность одного занятия - 40 минут, перемена 10 минут.

| Год обучения | Классический танец     | Джаз-модерн танец      |
|--------------|------------------------|------------------------|
| 1 год        | 1 час – 1 раз в неделю | 1 час – 1 раз в неделю |

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие творческого потенциала одарённого ребёнка средствами хореографического искусства, способствующего раскрытию индивидуальных способностей, формированию глубоких знаний и навыков в области танца.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- развивать знания, умения и навыки, полученные в предыдущих годах обучения;
- совершенствовать исполнительские навыки;
- совершенствовать выразительное и техничное исполнение движений;
- совершенствовать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;
- продолжать анализировать свою работу на занятии и в концертном выступлении.

**Метапредметные:**

- развивать физические возможности учащегося;
- развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкальным направлениям;
- развивать силу и выносливость;
- развивать точность изолированных движений;
- развивать ориентацию в пространстве;
- развивать индивидуальную манеру исполнения.
- ознакомление с лучшими образцами народной хореографии, с творчеством ведущих хореографических ансамблей.

**Личностные:**

- продолжить воспитывать трудолюбие и дисциплинированность;
- формировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером;
- воспитывать чувство ответственности перед коллективом.

### 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» | 24               | 2      | 22       | Исполнение комбинаций |
| 3 | Дисциплина – современный танец                   | 16               | 2      | 14       | Исполнение комбинаций |
| 4 | Танцевальные элементы и композиции               | 22               | -      | 22       | Выступление           |
| 5 | Воспитательные мероприятия                       | 2                | -      | 2        | Выступление           |

|   |                           |    |   |    |   |
|---|---------------------------|----|---|----|---|
| 6 | Аттестация по итогам года | 6  | 2 | 4  | Игра «Тест-вопрос»<br>Отчётный концерт<br>Хореографический спектакль «Маленькая страна» |
| 7 | Итоговое занятие          | 2  | - | 2  |   |
|   | Итого часов               | 74 | 9 | 65 |   |

### Содержание учебного плана

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

Игровой и коммуникативный тренинги. Цели и задачи программы. Систематичность занятий, дисциплинированность на занятии. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Инструктаж по правилам техники безопасности: поведение перед началом занятия, во время занятия, после занятия, на мероприятиях.

**2.Учебно-тренировочный раздел «Классический танец» – 22 часов/ 2 часа теории, 20 часов практики.**

Вводный контроль: повторение упражнений за педагогом (педагогическое наблюдение).

*Экзерсис у станка:*

- 1.plie – приседание (по I, II, IV и V позициям). Demi plie– маленькое приседание. Grand plie – полное приседание;
- 2.battement tendu – выведение ножки на носок (по I и Vпозициям);
- 3.passe – связующее движение, проведение или переведение ноги.
- 4.battement tendu jete – удар ногой на 45 градусов;
- 5.rond de jamb par terre – круг ногой по полу;
6. battement frappe;
7. battement fondu;
- 8.adagio – медленная часть занятия (поднятие ноги на 90 градусов и выше, прогиб к ноге и от неё);
- 9.port de brase – перегибы корпуса;
- 10.releve – поднятие на полупальцы;
- 11.pas de bourre – смена ног.
- 12.attitude,
- 13.developpe - нога приподнимается и сгибается, затем вытягивается;
- 14.grand rond
- 15.grand battement – поднятие вытянутой ноги на 180 градусов вперёд, в сторону и назад;

*Экзерсис на середине:*

- 1.sote– короткие прыжки по позициям (по I позиции);
- 2.tour – вращение.
- 3.assemble – прыжок;
- 4.balance – волнообразное движение;
- 5.позы arabesque.
- 6.grand jete – прыжок «в шпагат»;
- 7.changement – прыжок;
- 8.echappe – прыжок;
- 9.glissade – прыжок.
- 10.chasse – смена ног;
- 11.emboite – подъём на пальцы соединённых стоп;
- 12.fouette – поворот;
- 13.вращение со сменой ног.

**Итоговое занятие:** знание названий комбинаций, правильное исполнение (открытое занятие для родителей - май) – **2 часа**.

**3. Дисциплина – современный танец – 16 часов / 2 часа теории, 14 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, flat back (флэт бэк– плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi - plie (деми плие – маленькое приседание).

*Экзерсис на полу.*

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащегося.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте: упражнения, сидя на полу, лёжа на спине, на боку, на животе, стоя на коленях.

**4. Танцевальные элементы и композиции. Направление джаз модерн – 22 часов / 2 часа теории, 20 часов практики.**

После изучения основных элементов классического и современного танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

Постановка хореографических номеров.

**5. Воспитательные мероприятия – 2 часа (практика).**

Праздник у Новогодней ёлки.

#### **6.Аттестация по итогам года – 6 часов.**

Теория: (2 часа) дидактическая игра «Тест-вопрос». Практика: (4 часа) Хореографический спектакль «Маленькая страна» (март), Отчётный концерт (май).

#### **7. Итоговое занятие - 2 часа (май).**

Задания: новое в танцевальном искусстве за летний период.

#### **1.4.Планируемые результаты**

Образовательные :

\*знание терминологии классического танца: demi plie, grand plie, battement tendu, passé, battement tendu jete, rond de jamb parterre, battement frappe, battement fondu, adajio, port de brase, releve, pas de bourre, attitude, developpe, grand rond, grand battement, sote, toyr, assemble, balance, grand jete, changement, echappe, glissade, chasse, emboite, fouette.

\* систематизирование и обогащение имеющихся знаний, умений и навыков, полученных ранее.

\*совершенствование исполнительских способностей, улучшение выразительности и техники движений.

\*обеспечение точного и выразительного исполнения танцевальных номеров.

\*демонстрация навыков уверенного и естественного поведения на сцене.

\*самостоятельный анализ и оценивание собственной работы на уроках и выступлениях.

Метапредметные :

- ✓ Физическое развитие организма достигает значительных высот.
- ✓ Музыкальное восприятие становится богаче благодаря знакомству с классической музыкой, джаза и новыми направлениями.
- ✓ Силовые и выносливые качества заметно повышаются.
- ✓ Демонстрация точности и согласованности движений.
- ✓ Ориентация в пространстве и на площадке улучшается.
- ✓ Формируется уникальная, яркая манера исполнения.
- ✓ Происходит ознакомление с выдающимися примерами народной хореографии и ведущими балетными компаниями.

Личностные:

- ✓ Учащаяся показывает повышенную трудоспособность и дисциплинированность.
- ✓ Владеет навыками самостоятельной работы над танцевальной постановкой.

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

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

| Год | Дата | Дата | Кол-во | Кол-во | Кол-во | Режим |
|-----|------|------|--------|--------|--------|-------|
|-----|------|------|--------|--------|--------|-------|



| обучени<br>я | начала<br>занятий | окончания<br>занятий | учебных<br>недель | учебных<br>дней | учебных<br>часов | занятий                        |
|--------------|-------------------|----------------------|-------------------|-----------------|------------------|--------------------------------|
| 1            | 01.09.2025        | 31.05.2025           | 36                | 36              | 72               | 1 раз в<br>неделю по<br>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 учащегося:

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);

### \*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.

Наглядная информация по сценической практике (фото, видео), видеоматериалы концертных номеров учащихся аналогичных хореографических объединений и специальных учебных, и профессиональных ОУ.

## 2.3. Формы аттестации

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

аудиозапись, видеозапись, готовая работа, журнал посещаемости, методические разработки, фото, отзывы родителей и учащегося, статьи.

### \*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

материалы анкетирования и тестирования, выполнения практических заданий, концерт, конкурс, открытое занятие, итоговый отчёт, праздник.

## 2.4. Оценочные материалы

Вводный контроль: оценить навыки учащегося. Повторение упражнений по образцу за педагогом. Педагог осуществляет наблюдение (сентябрь-октябрь). Промежуточный контроль – беседа, педагогическое наблюдение, выполнение отдельных танцевальных элементов и в целом танца (в течение учебного года в соответствии с репертуаром, содержанием учебного плана).

Итоговый контроль: открытое занятие для родителей и педагогического коллектива МБУ ДО ЦДО, отчётный концерт (май), тестирование.

## **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:** индивидуальная.

### **\*Формы организации учебного занятия**

практическое занятие-репетиция, творческое занятие - создание творческой постановки, выступление перед публикой, показ, беседа, игра, концерт, конкурс, лекция, мастер-класс, открытое занятие, посиделки, поход, поездки, праздник, экскурсия.

### **\*Педагогические технологии:**

технология группового обучения, технология «Учебный диалог», технология «Искусство гуманизирующее», здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология тренинга, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения.

### **\*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).
6. Игра «Ассоциации», «Крокодил».

## **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. Рассел Джесси Пассажирка; VSD - М., 2021.
6. Рулева А. Борис Брегвадзе; Искусство - М., 2022.
7. Светлов В. Современный балет; Локид Премиум - М., 2022.
8. «Основы современного танца» С.С. Полятков, Ростов-на-Дону «Феникс» 2020 г.