

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 г. Челябинска»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «ДС № 2 г. Челябинска»  
(18.09.2023, протокол № 2)

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «ДС № 2 г. Челябинска»  
Т.Н. Копченко  
Приказ № 01-47 от 19.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная  
программа художественной направленности  
«Современная хореография»  
для детей 4 -7 лет**

Разработчик:  
Медведева Алла Юрьевна

2023

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>		3
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи Программы	5
1.3	Содержание Программы	5
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	12
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарный учебный график	13
2.2	Учебный план	14
2.3	Условия реализации Программы	15
2.4	Формы аттестации	15
2.5	Оценочные материалы	15
2.6	Методические материалы	17
2.7	Список литературы	17

## ВВЕДЕНИЕ

Именно в двадцатом веке танец стал современным искусством, приобрел новый смысл и новую роль. Разумеется, у него сохранились все остальные возможности. Это по-прежнему зрелище, приятное времяпрепровождение, социальный ритуал и т.д., но именно как современное искусство, актуальное художественное высказывание он оформился недавно. Существуют и другие линии развития танца. Он становится спортом (спортивные и балльные танцы), он становится частью терапии (танцтерапия), основой социальной (молодежной) самоидентификации (хип-хоп и т.д.), но к современному искусству они не относятся.

**Хореография** - средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Современная хореография» для детей 4-7 лет (далее – Программа) разработана с учётом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Актуальность Программы**

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В этом и заключается актуальность данной Программы.

В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники

сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенностью данной программы является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на гимнастику и ритмику. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности воспитанника, в процессе создания танцевальных композиций.

В основе Программы лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floortechnique/техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп, по уровню сложности, соответствующие дошкольному возрасту.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

### **Цели программы:**

1. Развитие личности воспитанников;
2. Формирование духовно-нравственных ценностей;
3. Расширение кругозора;
4. Укрепление здоровья; воспитание трудолюбия;
5. Воспитание исполнительской культуры;
6. Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

### **Задачи программы:**

1. Активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
2. Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
3. Совершенствовать двигательный аппарат;
4. Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
5. Воспитать силу, выносливость;
6. Формировать навыки коллективного общения;
7. Раскрыть индивидуальность

## **1.3. Содержание Программы**

### *Организационные формы проведения занятий*

*Коллективная* форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

Срок реализации программы: 3 года обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 4-7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность:

- средняя группа – 2 раза в неделю по 20 мин.
- старшая группа – 2 раза в неделю по 25 мин.
- подготовительная к школе группа – 2 раза в неделю по 30 мин.

Форма занятий: групповая.

Коллектив современного танца состоит из трёх возрастных групп по 15-20 человек в каждой:

- средняя группа с 4 до 5 лет,
- старшая с 5 до 6 лет,
- подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Запись на занятия осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

### **Первый год обучения - средняя группа**

**Задачи первого года обучения:**

· совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях ритмики, гимнастики и классического танца;

· овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

Форма контроля – открытое занятие.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Вводное занятие. Ознакомление с предметом, характерными особенностями.	1
2.	Разогрев. Неактивная растяжка мышц общего воздействия.	6
3	Партер. В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца. * Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация. * Изучение contraction и relies в положении сидя.	31

4.	<p>Голова.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наклоны вперед – назад.</li> <li>- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)</li> <li>- Повороты в правую и левую стороны.</li> <li>- Свинговое раскачивание.</li> </ul> <p>Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.</p>	1
5.	<p>Плечевой пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.</li> <li>- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).</li> <li>- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).</li> </ul>	1
6	Грудная клетка. Движения из стороны в сторону.	1
7.	<p>Руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.</li> <li>- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.</li> <li>- Круги в параллельных направлениях двух предплечий</li> <li>- Круги кистью в параллельных направлениях.</li> </ul>	4
8.	<p>Ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.</li> <li>- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.</li> </ul>	4
9.	<p>Кросс-шаги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые с носка;</li> <li>- на plie;</li> <li>- на полупальцах;</li> </ul>	6
10.	<p>Кросс-прыжки.</p> <p>hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.</p>	7
	Итого:	62

## Второй год обучения – старшая группа

### Задачи второго года обучения:

- закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения;
- развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве;
- формирование художественного вкуса.

Музыкальное сопровождение занятий содержит произведения современных композиторов, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

Форма контроля – открытое занятие.

№ п/п	Наименование тем	Кол- во часов
	Разогрев	
1	Упражнение на развитие ахиллова сухожилия:а выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.	2
2	plie –releve	1
3	Боковыеportdebras с оттяжкой от станка	2
4	«Растяжка» в сочетании arch корпуса	2
5.	contraction и relies в положении сидя	4
6	Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.	2
7.	Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé	2
	Изоляция	
8	- ГОЛОВА · «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону). · «Квадрат» без возврата в центр. · «Круг» головой.	4
9.	- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС · Полукруги и круги вперед – назад. · «Крест» плечами веред и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз). · Шейк плеч.	3
10.	- РУКИ Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими	8

	<p>центрами.</p> <p>Основные позиции рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;</li> <li>· 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону</li> <li>· 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.</li> </ul> <p>Варианты позиций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).</li> </ul>	
11.	<p>- <b>НОГИ</b></p> <p>Изолированные движения, которые могут выполняться аренами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в аренах, но в основном они используются для координации с другими центрами.</p> <p>Основные позиции ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.</li> <li>· Перевод из закрытого в открытое положение.</li> </ul> <p>Варианты движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.</li> <li>· Flex колена и стопы (на 45°).</li> <li>· Kick вперед, в сторону и назад.</li> </ul>	8
12.	<p><b>КООРДИНАЦИЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Координация двух центров в параллельном движении.</li> </ul> <p>Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).</li> </ul> <p>Например:</p> <p>Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.</li> </ul> <p>Например:</p> <p>Пелвис вперед – назад, руки I, II, III.</p> <p>Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.</p>	4
13.	<p><b>КРОСС - ШАГИ</b> Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.</p>	4
14.	<p>- <b>ПРЫЖКИ</b></p>	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)</li> <li>· Развести прямые ноги в сторону («разножка»)</li> <li>· Согнуть колени и прижать их к груди.</li> </ul>	
15.	КОМБИНАЦИЯ	10
	Итого:	62

### Третий год обучения - подготовительная к школе группа

#### Задачи третьего года обучения:

Закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На занятиях воспитанникам предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Воспитанники должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В занятиях используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп и др.

Форма контроля – открытое занятие.

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
	Разогрев. Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.	
1	Разогрев ног (стопа, колено, пах)	2
2	Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)	2
3	Упражнения stretch характера. Растягивание.	2
4	Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grandplie, releve, battementtendu, battementtete, и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.	4
	<i>ИЗОЛЯЦИЯ</i>	
5.	ГОЛОВА Zundari-квадра Zundari-круг	2
7.	- ГРУДНАЯ КЛЕТКА	2
8.	- РУКИ	2
9.	- НОГИ	2
10.	КООРДИНАЦИЯ · Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu</li> <li>· Shugarleg в координации с шейком кистей</li> <li>· Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук</li> </ul>	
	<b>УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ</b>	
11.	- Deepbodybends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.	2
12.	Положение contraction и release	4
13.	Bodyroll вперед и в сторону	2
14.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi и grandplie</li> <li>· Исполнение по параллельным позициям</li> <li>· Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот</li> <li>· Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)</li> <li>· Соединение с releve</li> </ul>	4
15.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battementtendu, battementtendujete.</li> <li>· Исполнение по параллельным позициям</li> <li>· Соединение с demiplie, releve</li> <li>· Соединение с полуповоротами и поворотам</li> </ul>	4
16.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rondejambparterre</li> <li>· Исполнение по параллельным позициям</li> <li>· Соединение с demi-plie</li> <li>· С сокращенной стопой<sup>4</sup></li> </ul>	4
17.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grandbattement</li> <li>· Исполнение по параллельным позициям</li> <li>· С сокращенной стопой</li> </ul>	4
	<b>КРОСС</b>	
18.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ШАГИ</li> <li>· Усложняются: добавляется координация рук и головы</li> <li>· Связующиеи вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree,</li> </ul>	6
19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ПРЫЖКИ</li> <li>· В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации</li> <li>· Трансформированные классические прыжки</li> </ul>	6
20	<b>КОМБИНАЦИЯ</b>	8
	<b>Итого:</b>	<b>62</b>

Занятие должно завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных

направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

В результате освоения Программы ребенок должен знать:

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы
Количество возрастных групп	Средняя группа - 1 Старшая группа - 1 Подготовительная к школе группа - 1
Продолжительность учебного года, в том числе:	02 октября 2023- 31 мая 2024 32 недели
1 полугодие	13 недель
2 полугодие	21 неделя
График каникул	С 31.12.2023 по 08.01.2024
Объем недельной образовательной нагрузки	Средний возраст - 40 мин. Старший возраст- 50 мин. Подготовительный возраст - 1 час
Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	Последняя неделя мая
Праздничные дни	06 ноября 2023, 01-08 января 2024; 23 февраля 2024; 08 марта 2024; 01-03 мая 2024; 09 мая 2024.

## 2.2. Учебный план

	Средние группы			Старшие группы			Подготовительные группы		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Основы современного танца	1	4	31	1	4	31	1	4	31
Партерная гимнастика	1	4	31	-	2	2	-	2	2
Постановочная работа	-	-	-	1	2	29	1	2	29
Итого	2	8	62	2	8	62	2	8	62

### 2.3. Условия реализации программы

К занятиям хореографией допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия необходимо проводятся в специально оборудованном станками музыкальном зале, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов.

Работа на середине музыкального зала проводится на расстоянии 2,5 метра от стены с зеркалами.

Проветривание музыкального зала и влажная уборка производится 2 раза в день.

Занятия проводятся под фонограммы.

### 2.4. Формы аттестации

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью педагогической диагностики достижений детьми планируемых результатов освоения Программы.

Изучение результативности работы педагога строится на основе: промежуточной и итоговой аттестации. Результаты аттестации к концу освоения Программы интерпретируются следующим образом:

- «Освоил»;
- «Частично освоил»;
- «Не освоил».

### 2.5. Оценочные материалы

<b>Критерии</b>	<b>Освоил</b>	<b>Частично освоил</b>	<b>Не освоил</b>
<b>Показатели</b>			
Движение в заданном темпе в соответствии с характером музыки	Уметь самостоятельно начинать движение после вступления. Ускорять и замедлять движение в соответствии с музыкой (динамикой). Смена движений в соответствии с музыкальными фразами. Движение в	Ребёнок не всегда самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, динамикой звучания.	Перечисленные требования выполняются слабо, либо не выполняются вообще.

	соответствии с музыкальными образами, характером музыки.		
Свободная ориентация в пространстве	Самостоятельная ориентация в пространстве. Самостоятельное соблюдение интервалов. Перестроение из линеек в колонны, из колонны в круг и т.д. Возвращение на заданное место после свободного движения. Перестроение в танце не вызывает затруднений.	Построение более сложного рисунка вызывает затруднение. Ребёнок не всегда находит заданное место после свободного движения.	Построения выполняются не самостоятельно, а глядя на других детей. Осмысливание перестроения происходит медленнее музыкального сопровождения.
Самостоятельность выполнения движений	Самостоятельное выполнение элементов разминки, движений в танце не зависимо от сложности движения. Самостоятельная смена движений ходе танца.	Самостоятельное выполнение элементов разминки. Более сложные движения выполняются с подсказкой взрослого.	Движения выполняются с подсказкой или глядя на других.
Выразительность и непринуждённость движений	Движения выразительны и непринуждённы, передают характер и образ музыкального сопровождения.	Движения непринуждённы, но нет выразительности исполнения.	Выразительность и непринуждённость на низком уровне.
Эмоциональность	Ребёнок эмоционально передаёт се оттенки музыкального сопровождения и характера движений (весёлый, грустный, мягкий, жёсткий и т.д.)	Не всегда удаётся эмоционально передать оттенки музыкального сопровождения.	Эмоциональность в движениях отсутствует.

Творческое проявление	Проявление инициативы. Играх и импровизациях легко находит средства передачи образа и музыкального материала как индивидуально, так и коллективе.	Не всегда проявляют инициативу инсценировках, более проявляют себя коллективном творчестве нежели индивидуальном. Не всегда могут передать образ и музыкальный материал.	
-----------------------	---	--	--

## 2.6. Методические материалы

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.

## 2.7. Список литературы

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.