

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «ДС № 2 г. Челябинска»
(04.09.2025, протокол № 1)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ «ДС № 2 г. Челябинска»
Т.Н. Копченко
Приказ № 01-55 от 18.09.2025

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

Разработчик:
Медведева Алла Юрьевна

2025

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
ВВЕДЕНИЕ		3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи Программы	5
1.3	Содержание Программы	5
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
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 стилового 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, floor technique/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.

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
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"> - Наклоны вперед – назад. - Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу) - Повороты в правую и левую стороны. - Свинговое раскачивание. <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"> - Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. - Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз). - Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр). 	1
6	Грудная клетка. Движения из стороны в сторону.	1
7.	<p>Руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем. - Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь. - Круги в параллельных направлениях двух предплечий - Круги кистью в параллельных направлениях. 	4
8.	<p>Ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой. - Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто. 	4
9.	<p>Кросс-шаги.</p> <ul style="list-style-type: none"> - простые с носка; - на plie; - на полупальцах; 	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"> · 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой; · 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону · 3 позиция: вертикальное движение рук над головой. <p>Варианты позиций:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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). 	
11.	<p>- НОГИ</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"> · out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции. · Перевод из закрытого в открытое положение. <p>Варианты движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> · plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию. · Flex колена и стопы (на 45°). · Kick вперед, в сторону и назад. 	8
12.	<p><i>КООРДИНАЦИЯ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Координация двух центров в параллельном движении. <p>Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад). <p>Например:</p> <p>Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра. <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><i>КРОСС - ШАГИ</i> Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.</p>	4
14.	<p>- ПРЫЖКИ</p>	6

	<ul style="list-style-type: none"> · Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка») · Развести прямые ноги в сторону («разножка») · Согнуть колени и прижать их к груди. 	
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, battementjete, 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"> · Наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu · Shugarleg в координации с шейком кистей · Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук 	
	УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ	
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"> - Demi и grandplie · Исполнение по параллельным позициям · Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот · Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать) · Соединение с releve 	4
15.	<ul style="list-style-type: none"> Battementtendu, battementtendujete. · Исполнение по параллельным позициям · Соединение с demiplie, releve · Соединение с полуповоротами и поворотам 	4
16.	<ul style="list-style-type: none"> - Rondejambparterre · Исполнение по параллельным позициям · Соединение с demi-plie · С сокращенной стопой⁴ 	4
17.	<ul style="list-style-type: none"> - Grandbattement · Исполнение по параллельным позициям · С сокращенной стопой 	4
	КРОСС	
18.	<ul style="list-style-type: none"> - ШАГИ · Усложняются: добавляется координация рук и головы · Связующиеи вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, 	6
19.	<ul style="list-style-type: none"> - ПРЫЖКИ · В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации · Трансформированные классические прыжки 	6
20	КОМБИНАЦИЯ	8
	Итого:	62

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 2025- 31 мая 2026 32 недели
1 полугодие	13 недель
2 полугодие	21 неделя
График каникул	С 31.12.2025 по 12.01.2026
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 2025, 01-08 января 2026; 23 февраля 2026; 08-09 марта 2026; 01 мая 2026; 09-11 мая 2026.

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

Критерии	Освоил	Частично освоил	Не освоил
Показатели			
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.