

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования города Набережные Челны  
«Детская школа хореографии № 3»

«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от 29.08.2022 г. № 1

Введено приказом от 31.08.2022 г. № 75  
Директор МАУДО ДШХ № 3  
Н.И. Аникина



**Рабочая программа**  
художественной направленности  
по предмету «Современная хореография».  
Для учащихся 3а класса, 3 года обучения.  
Возраст: 9- 10 лет

Составитель:  
Петрова Анна Алексеевна

«Рассмотрено»  
На заседании МО, протокол от 29.08.2022 г. № 1  
Руководитель МО И.Н. Алекперова

«Согласовано»  
И.о. зам. директора по УВР О.Ю. Ипатова

г. Набережные Челны  
2022г.

Рабочая программа предмета «Современная хореография» для 3 класса Детской школы хореографии (далее – Рабочая программа) составлена на основе дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство» для 1х-7х классов ансамбля танца «Соцветие».

Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Содержание программы направлено на изучение танцевальных движений упражнений современной системы танца. Эти упражнения последовательны, имеют определённую форму, тренируют мышцы детей, совершенствуют координацию движений, придаётся лёгкость и непринужденность движениям. Данная программа предназначена для занятий детей в хореографическом ансамбле, где дети получают правильную систематическую подготовку.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический материал, направленный на изучение народно-сценического танца с учетом психических и физиологических особенностей воспитанников. В течение года проводится текущий контроль, промежуточная аттестация согласно Положению о формах периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения программы 3 класса, учащиеся должны приобрести следующие ЗУН:

#### **В области личностных результатов:**

- Обобщенное представление об эстетических идеалах, художественных ценностях танцевального искусства;
- Инициативность и самостоятельность в решении разноуровневых учебно-творческих задач;
- Эмоциональная отзывчивость и заинтересованность отношения к искусству хореографии;
- Умение рассуждать, выдвигать предположения, обосновывать собственную точку зрения о художественных явлениях социума;
- Соответствующий возрасту уровень культуры восприятия танцевального искусства во всем разнообразии его видов, основных форм и жанров;
- Сформированные навыки проектирования индивидуальной и коллективной художественно – творческой деятельности;
- Контроль собственных учебных действий и самостоятельность в постановке творческих задач;
- Активность по отношению к личностным достижениям в области хореографии;
- Участие в учебном сотрудничестве и творческой деятельности на основе уважения к художественным интересам сверстников

#### **В области метапредметных результатов:**

- Понимание роли хореографии в становлении духовного мира человека, культурно – историческом развитии современного социума;
- Развитие устойчивой потребности в общении с хореографическим искусством в собственной внеурочной и внешкольной деятельности;
- Самостоятельность при организации содержательного и увлекательного культурного досуга;
- Соответствующий возрасту уровень духовной культуры и уравновешенность эмоционально волевой сферы;
- Оригинальный, творческий подход к решению различных учебных и реальных, жизненных проблем;

- Расширение сферы познавательных интересов, гармоничное интеллектуально – творческое развитие;
- Усвоение культурных традиций, нравственных эталонов и норм социального поведения;
- Эстетическое отношение к окружающему миру

**В области предметных результатов:**

**знать:**

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- основные направления танца модерн;
- технику выполнения движений в современной хореографии;
- особенности исполнения современного танца.

**уметь:**

- выразительно и чётко выполнять заданные движения под музыку;
- координировать свои движения;
- согласовать все части тела в движениях, выполнять под музыку;
- держать корпус подтянутым.

### Содержание учебного плана

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
На середине	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на напряжение и расслабление мышц тела</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на укрепление мышц брюшного пресса</li> </ul>	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на улучшение гибкости позвоночника</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага</li> </ul>	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на исправление осанки</li> </ul>	3
Упражнения для развития тела:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эстрадные прыжки:</li> </ul>	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эстрадные комбинации</li> </ul>	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• акробатические упражнения (шпагат, мостик, колесо)</li> </ul>	3
Контрольный урок		1
Промежуточная аттестация		1

## Календарный учебный график

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемые	Фактические
1.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1	2.09	
2.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	1	9.09	
3.	Упражнение для развития гибкости плечевого и поясного суставов	1	16.09	
4.	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.	1	23.09	
5.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	30.09	
6.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	1	7.10	
7.	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	1	14.10	
8.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.	1	21.10	
9.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	1	28.10	
10.	Упражнения на исправление осанки	1	11.11	
11.	Эстрадные прыжки	1	18.11	
12.	Эстрадные комбинации	1	25.11	
13.	Акробатические упражнения.	1	2.12	
14.	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.	1	9.12	
15.	Контрольный урок	1	16.12	
16.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	1	23.12	
17.	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	1	13.01	
18.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	1	20.01	
19.	Эстрадные прыжки	1	27.01	
20.	Эстрадные комбинации	1	3.02	
21.	Акробатические упражнения	1	10.02	
22.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1	17.02	
23.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	1	24.02	
24.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	1	3.03	
25.	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса	1	10.03	
26.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	1	17.03	
27.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	24.03	
28.	Акробатические упражнения	1	7.04	
29.	Упражнения на исправление осанки	1	14.04	
30.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.	1	21.04	
31.	Упражнения на исправление осанки.	1	28.04	
32.	Эстрадные прыжки	1	5.05	
33.	Эстрадные комбинации	1	12.05	
34.	Промежуточная аттестация	1	19.05	

### Список используемой литературы:

1. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. – Альманах 1. – 1999.
2. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
3. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.
4. Запора Р. Импровизация присутствует. – Альманах 1. – 1999.
5. Ивлева Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективов. Учебное пособие. – Челябинск. – 1989.
6. Карин Сапорта. «Поиск красоты всегда бывает болезненным». – Сов. балет. – 1996. – №1-2.
7. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М., Искусство. – 1990.
8. Никитина В.Ю. Танец модерн. Я выхожу в мир искусств. / В.Ю. Никитина. – Самара: Учебное пособие, 2000.
9. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
10. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
11. Никитин Ю.В. Методика преподавания модерн танца. – Я вхожу в мир искусств. – 2001. – № 4.
12. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Учебное пособие. – Челябинск. – 1996.
13. Пометков С.С. Основы современного танца / С.С. Пометков. - Ростов-на-Дону: Учебное пособие, 2006.
14. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Учебное пособие для студии учреждений среднего профессионального образования – М.: Владос, 2003.
15. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина, Э.М. Фабиом. – Киев, 1990.
16. Телегин А.А. Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец» / А.А. Телегин. – Самара: Методическое пособие, 1992.
17. Ткаченко Т. Работа с танцевальными коллективами / Т. Ткаченко. - Санкт-Петербург: Учебное пособие, 1993.