

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**  
по предмету «Современная хореография»  
для 5 В класса

Составитель:  
Сафина Регина Радиковна  
преподаватель первой  
квалификационной категории

«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  
2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Современная хореография» для 5 класса Детской школы хореографии (далее – Рабочая программа) составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство» для обучающихся 7-16 лет на 2017-2024 гг. для обучающихся хореографической студии «Терпсихора». Данная программа это базовый предмет.

Программа рассчитана на 68 часов по 2 часа в неделю и включает в себя контрольный урок и промежуточную аттестацию.

Содержание программы направлено на изучение упражнений, движений, и направлений современного танца с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Каждый урок основан на закономерности его развития и строится по принципу: от простого к сложному; от малого к большому. Движения даются в простой и доступной форме, а по мере усвоения технически усложняются. Больше времени уделяется танцу и акробатике, меньше экзерсису и разогреву. Увеличивается нагрузка на развитие технически сложных движений. Содержание программы разнообразно и интересно для восприятия учащихся данного года обучения. В программу включены не только базовые элементы профессиональной хореографии, но и наиболее доступные и современные направления такие как: танец модерн, джаз танец, контемпорари, хип-хоп, айренби, аэробика в различных стилях. Темп и ритм увеличиваются. Особое внимание уделяется манере и характеру исполнения. Ведется активная работа в парах (растяжка, акробатика). Учащимся дается возможность сочинять связки и комбинации самостоятельно.

Оценка результатов учащихся по данной программе осуществляется по ходу занятия самим педагогом. В конце года проводится промежуточная аттестация с заполнением протокола где и отражается степень усвоения программы.

**Цель 5 класса:** способствовать формированию хореографических умений и навыков.

### Задачи:

- развивать эстетический вкус, интерес к танцевальному искусству;
- научить правильно и осознанно выполнять движения и связки;
- развивать устойчивость, чувство музыкальности, зрительную и мышечную память;
- уделять внимание манере и характеру исполнения;
- воспитывать усердие, целеустремленность, трудолюбие.

### Требования к уровню подготовки обучающихся

#### Знать:

- правила поведения на занятиях, технику безопасности;
- хореографическую терминологию;
- правила и манеру исполнения движений современного танца.

#### Уметь:

- координировать движения;
- исполнять под музыку;
- правильно распределять нагрузку на мышцы;
- ориентироваться в пространстве;
- правильно, осознанно и эмоционально выполнять движения и комбинации;
- работать самостоятельно.

## Содержание программы

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>Экзерсис в современном характере</b>	У станка и на середине (в комбинации вводится работа на полупальцах, смена ракурсов): Позиции ног, рук	1
	Demi plie и grand plie.	1
	Battement tendu	1
	Battement tendu jete	1
	Rond de jambe par terre	2
	Battement fondu	2
	Battement relevent, developpe	2
	Grand battement jete	2
<b>Стретчинг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• шейные мышцы (наклоны, повороты, растягивание);</li> <li>• плечевой пояс (вращение плеч, локтями);</li> <li>• мышцы грудной клетки;</li> <li>• мышцы нижней части спины (стоя и лежа);</li> <li>• растягивание мышц торса;</li> <li>• мышцы тазового пояса;</li> <li>• нижняя половина тела: наружная область тазового пояса, мышцы внутренней поверхности бедер, ягодичные мышцы;</li> <li>• шпагат.</li> </ul>	4
<b>Танцевальная аэробика</b>	Танцевальная аэробика состоит из комбинаций различных стилей танца (латина, хип-хоп, айренби, рок-н-рол), направленных на развитие танцевальности и укрепление дыхательной системы.	4
<b>Направления современной хореографии (Хип-хоп, айренби, брейк, рэп, джаз-модерн, контемпорари)</b>	основные положения рук и ног;	2
	кач (в различных направлениях и в простых сочетаниях);	2
	bounce;	2
	back jump;	2
	running man;	2
	monastery;	2
	hip roll;	2
	верхний – «волны», «робот», «лесенка», нижний – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др	2
	<b>Изоляция:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• голова (наклоны, повороты, круги, полукруги, sandarac);</li> <li>• плечи (прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк);</li> <li>• грудная клетка (крест, квадрат с разных точек);</li> <li>• пелвис (крест, квадрат, круги, Полукруги, «восьмерка», shimmy, Jelly roll);</li> <li>• руки (движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, основные позиции и их варианты);</li> <li>• ноги (движения изолированных ареалов, переводы стоп из выворотного в невыворотное положение;</li> <li>• ротация (бедра).</li> </ul>	4
	<b>Упражнения для развития позвоночника:</b>	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flat back вперед, назад и в сторону, полукруги и круги торсом, Twist и спираль;</li> <li>• Contraction, Release, High release. Волна передняя, задняя;</li> <li>• Deep body bend (глубокий наклон вперед, ниже чем на 90*);</li> <li>• Side stretch(наклоны в сторону при котором изгибается грудная клетка);</li> <li>• Curve, Arch, Roll down, roll up.</li> </ul>	
	<p><b>Уровни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоя;</li> <li>• на четвереньках;</li> <li>• на коленях;</li> <li>• сидя;</li> <li>• лежа.</li> </ul>	4
	<p><b>Кросс:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шаги (flet step, camel walk, “ча-ча-ча», latin walk;</li> <li>• шаги в модерн-джаз манере;</li> <li>• шаги в рок манере;</li> <li>• шаги в мюзикл- комеди-джаз манере;</li> <li>• прыжки;</li> <li>• вращения.</li> </ul>	4
	<b>Импровизация.</b>	4
<b>Акробатика</b>	«Мостик», «колесо», перевороты, в парах	8
<b>Промежуточная аттестация</b>	Контрольный урок	2
	Промежуточная аттестация за 2 полугодие	2

### Календарно – тематический план

№	Изучаемый раздел	тема учебного материала	Количество часов	Календарные сроки	
				5 В	
				Планируемые	Фактические
1.	Экзерсис в современном характере	позиции рук, ног, demi и grand dplie	2	07.09.	
2.		Battement Tendu, Battement tendu jete	2	14.09.	
3.		Rond de jambe par terre	2	21.09.	
4.		Battement fondu	2	28.09.	
5.		Battement relevent, developpe	2	05.10.	
6.		Grand battement jete	2	12.10.	
7.	Стретчинг	разогрев мышц корпуса.	2	19.10.	
8.		виды растяжек	2	26.10.	
9.	Танцевальная аэробика	в стиле латина, в стиле рок-н-ролл.	2	09.11.	
10.		в стиле хип-хоп, в стиле айренби.	2	16.11.	
11.	Айренби	основные положения рук и ног, кач (в различных направлениях и в простых сочетаниях).	2	23.11.	
12.		bounce; back jump.	2	30.11.	

13.		Runningman, monastery.	2	07.12.	
14.	Айренби	hip roll	2	14.12.	
15.		<b>Контрольный урок</b>	2	21.12.	
16.	Хип-хоп	основные положения рук и ног, кач (в различных направлениях и в простых сочетаниях).	2	11.01.	
17.		bounce; back jump	2	18.01.	
18.		running man; monastery; hip roll	2	25.01.	
19.	Брейк, рэп	верхний, нижний	2	01.02.	
20.	Джаз-модерн	изоляция	2	08.02.	
21.		уровни	2	15.02.	
22.		кросс	2	22.02.	
23.		Упражнения для развития позвоночника	2	01.03.	
24.		импровизация	2	08.03.	
25.	Контемпорари	изоляция	2	15.03.	
26.		уровни	2	22.03.	
27.		кросс	2	05.04.	
28.		Упражнения для развития позвоночника	2	12.04.	
29.		импровизация	2	19.04.	
30.	Акробатика	Акробатика в парах: поддержки.	2	26.04.	
31.		Акробатика в парах: вращения, силовые движения.	2	03.05.	
32.		Мостик», «колесо», перевороты	2	10.05. 17.05.	
33.		<b>Промежуточная аттестация</b>	2	24.05.	
34.	Акробатика	Акробатика в парах: прыжки, трюки.	2	31.05.	

### Список литературы

1. Александрова, Н.А. Голубева В.А. Танец модерн: Пособие для начинающих. 2 –е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2011. – 128 с.
2. Алексанян, С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: [учеб.-метод. пособие] / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 110 с
3. Баглай, В.Е. Этническая хореография народов мира: учеб. пособие/ В.Е. Баглай, - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 405 с.: ил. – (Высшее образование).
4. Джозеф, С. Хавилер Тело танцора Медицинский взгляд на танцы и тренировки ООО «Издательство «Новое слово», 2004
5. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 136 с.
6. Кале – Жермен, Б. Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или как работает позвоночник, суставы и мышцы / Блондин Кале – Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 296 с.
7. Никитин, В.Ю. Модернджаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с.
8. Полятков, С.С. Основы современного танца Ростов – на – Дону Феникс 2005
9. Прибылов, Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО «Галерия», 1999 г.
10. Тарасов, Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. 3-е изд. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 496 с.