

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 6 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
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Современная хореография» для 6 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 промежуточных результатов учащихся по данной программе осуществляется по ходу занятия самим педагогом. В конце года проводится итоговая аттестация с заполнением протокола, где и отражается степень усвоения программы.

Цель 6 класса:

- способствовать формированию хореографических умений и навыков для содействия в самоопределении будущей профессии.

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
Экзерсис в современном характере	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
Стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> • шейные мышцы (наклоны, повороты, растягивание); • плечевой пояс (вращение плеч, локтями); • мышцы грудной клетки; • мышцы нижней части спины (стоя и лежа); • растягивание мышц торса; • мышцы тазового пояса; • нижняя половина тела: наружная область тазового пояса, мышцы внутренней поверхности бедер, ягодичные мышцы; • шпагат. 	4
Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика состоит из комбинаций различных стилей танца (латина, хип-хоп, айренби, рок-н-рол), направленных на развитие танцевальности и укрепление дыхательной системы.	4
Направления современной хореографии (Хип-хоп, айренби, брейк, рэп, джаз-модерн, контемпорари)	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
	Изоляция: <ul style="list-style-type: none"> • голова (наклоны, повороты, круги, полукруги, sandarac); • плечи (прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк); • грудная клетка (крест, квадрат с разных точек); • пелвис (крест, квадрат, круги, Полукруги, «восьмерка», shimmy, Jelly roll); • руки (движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, основные позиции и их варианты); • ноги (движения изолированных ареалов, переводы стоп из выворотного в невыворотное положение; • ротация (бедра). 	4
	Упражнения для развития позвоночника:	4

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

Календарно – тематический план

№	Изучаемый раздел	тема учебного материала	Количество часов	Календарные сроки	
				6 В	
				Планируемые	Фактические
1.	Экзерсис в современном характере	позиции рук, ног, demi-grandplie	2	05.09.	
2.		Battement Tendu, Battementtendujete	2	12.09.	
3.		Rond de jambe par terre	2	19.09.	
4.		Battement fondu	2	26.09.	
5.		Battement relevent, developpe	2	03.10.	
6.		Grand battement jete	2	10.10.	
7.	Стретчинг	разогрев мышц корпуса.	2	17.10.	
8.		виды растяжек	2	24.10.	
9.	Танцевальная аэробика	в стиле латина, в стиле рок-н-ролл.	2	07.11.	
10.		в стиле хип-хоп, в стиле айренби.	2	14.11.	
11.	Айренби	основные положения рук и ног, кач (в различныхнаправлениях и в простыхсочетаниях).	2	21.11.	
12.		bounce; back jump.	2	28.11.	
13.		Runningman, monastery.	2	05.12.	
14.	Айренби	hip roll	2	12.12.	

15.		Контрольный урок	2	19.12.	
16.	Хип-хоп	основные положения рук и ног, кач (в различных направлениях и в простых сочетаниях).	2	27.12.	
17.		bounce; back jump	2	09.01.	
18.		running man; monastery; hip roll	2	16.01.	
19.	Брейк, рэп	верхний, нижний	2	23.01.	
20.	Джаз-модерн	изоляция	2	30.01.	
21.		уровни	2	06.02.	
22.		кросс	2	13.02.	
23.		Упражнения для развития позвоночника	2	20.02.	
24.		импровизация	2	27.02.	
25.	Контемпорари	изоляция	2	06.03.	
26.		уровни	2	13.03.	
27.		кросс	2	20.03.	
28.		Упражнения для развития позвоночника	2	03.04.	
29.		импровизация	2	10.04	
30.	Акробатика	Акробатика в парах: поддержки.	2	17.04.	
31.		Акробатика в парах: вращения, силовые движения.	2	24.04.	
32.		Мостик», «колесо», перевороты	2	08.05. 15.05.	
33.		Промежуточная аттестация	2	22.05.	
34.	Акробатика	Акробатика в парах: прыжки, трюки.	2	29.05.	

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.