

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Индустриального района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 5
от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
_____ М.И. Круглова
Приказ № 245-осн от 30.08.2023

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
коллектива современного танца
«Кинезис»
Современный танец

Автор-составитель:
Панковец Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по современному танцу составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы коллектива современного танца «Кинезис». Современный танец очень популярен в молодежной среде. Популярность и востребованность современной хореографии помогает привить желание трудиться и совершенствоваться духовно и физически. Современный танец – это раскрепощение, приобретение внешней свободы. Занятие современным танцем развивают физические способности детей (пластику, координацию), а также чувства ритма, двигательную память, воспитывают музыкальный и хореографический вкус. Формы промежуточной и итоговой аттестации - открытые занятия, отчетные концерты. Так же проходит участие в хореографических конкурсах и фестивалях различного уровня согласно поступающим положениям.

Цель: формировать у учащихся представление о современном искусстве и специфике современных направлений в хореографии, технических принципах исполнения танца, принципах стилей от контемпорари и хип - хоп.

Задачи:

- ✓ Формировать навыки правильного и выразительного движения.
- ✓ Формировать художественно – образное восприятие и мышление.
- ✓ Формировать интерес к современному танцевальному искусству (культуре), раскрыв его многообразие и красоту.
- ✓ Развивать художественные, психомоторные, социальные способности (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.
- ✓ Развивать импровизаторские способности.
- ✓ Развивать эмоционально-чувствительную сферу ребёнка в проживании хореографических образов.
- ✓ Воспитывать трудолюбие
- ✓ Воспитывать чувства партнёрства и творческой активности в коллективе и публичных выступлениях.
- ✓ Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.
- ✓ Воспитывать культуру исполнения учащимися современного танца.

Краткая характеристика групп

1-й год обучения. Количество групп – 1. Дети в возрасте 5-6 лет. Наполняемость – 13-20 человек. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 часа занятия – 30 минут.

2-ой год обучения. Количество групп – 1. Дети в возрасте 7-9 лет. Наполняемость 13-20 человека. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 часа занятия – 45 минут.

3-ий год обучения. Количество групп – 1. Дети в возрасте от 13 до 15 лет. Наполняемость – 13-20 человек. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 часа занятия – 45 минут.

Форма проведения промежуточной аттестации – итоговое занятие.

Календарно – тематический план
Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения занятия
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Поклон. Разминка	1	1	2	11.09 – 17.09
2	Музыкально – пространственные упражнения. Ритм и такт	1	3	4	11.09 – 17.09 18.09 – 24.09
3	Партерный экзерсис	1	3	4	18.09 – 24.09 25.09 – 01.10
4	Рисунки танца: круг, квадрат, звездочка, змейка	0	4	4	25.09 – 01.10 02.10 – 08.10
5	Основные положения корпуса, головы, позиции рук, ног	0	4	4	02.10 – 08.10 09.10 – 15.10
6	Изоляция	0	4	4	09.10 – 15.10 16.10 – 22.10
7	Упражнения для позвоночника: «Кошечка», «Змейка», «Лодочка»	0	4	4	16.10 – 22.10 23.10 – 29.10
8	Работа на середине зала и в партере	1	3	4	23.10 – 29.10 30.10 – 05.11
9	Закрепление учебного материала	0	4	4	30.10 – 05.11 06.11 – 12.11
10	Прыжки с продвижением простые и с усложнением	0	4	4	06.11 – 12.11 13.11 – 19.11
11	Прыжки на месте простые и с усложнением	0	4	4	13.11 – 19.11 20.11 – 26.11
12	Стрейч - упражнения	0	4	4	20.11 – 26.11 27.11 – 03.12
13	Проучивание учебных комбинаций на координацию	0	4	4	27.11 – 03.12 04.12 – 10.12
14	Упражнения «Мячи», «Коврики», «Кубики», «Подушки»	0	4	4	04.12 – 10.12 11.12 – 17.12
15	Музыкальные игры на развитие фантазии и воображения	0	4	4	11.12 – 17.12 18.12 – 24.12
16	Игроритмика: работа в движении со счетом	0	4	4	18.12 – 24.12 25.12 – 31.12
17	Рубежное занятие	0	2	2	25.12 – 31.12
18	Повторение учебного материала первого полугодия. Инструктаж по ТБ	1	3	4	08.01 – 14.01
19	Проучивание танцевальных комбинаций. Образы животных.	0	4	4	15.01 – 21.01
20	Дыхательная гимнастика: «Надуй свой шарик», «Дровосек», «Гуси летят», «Жуки»	0	4	4	22.01 – 28.01
21	Музыкальные игры на развитие внимания и координации	0	4	4	29.01 – 04.02
22	Работа над акробатическими элементами	0	4	4	05.02 – 11.02

23	Партерная гимнастика для развития силы и выворотности ног	1	3	4	12.02 – 18.02
24	Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, бег с поджатыми ногами, подскоки, галоп, метёлочка	0	4	4	19.02 – 25.02
25	Упражнения на развитие прыжка и поднимания колен: «Мячики», «Лужа», «Сугробы», «Бревнышко»	0	4	4	26.02 – 03.03
26	Игры и упражнения на равновесие «Цапля», «Ласточка», «Ваза»	0	4	4	04.03 – 10.03
27	Силовые упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	0	4	4	11.03 – 17.03
28	Музыкальные игры на развитие быстроты реакции и сообразительности: «Перышко», «Лучик»	0	4	4	18.03 – 24.03
29	Упражнения на укрепления мышц спины и развития гибкости	0	4	4	25.03 – 31.03
30	Ритмические этюды: «Скакалочка», «Перезвоны», «Часики», «Металлофон»	0	4	4	01.04 – 07.04
31	Импровизация: «Листопад», «Снежинки», «Зверушки», «Гномики»	0	4	4	08.04 – 14.04
32	Рисунки танца: улитка, квадрат, диагональ, колоны	0	4	4	15.04 – 21.04
33	Проучивание учебных комбинаций на развитие памяти	0	4	4	22.04 – 28.04
34	Проучивание виды шагов для перемещения и продвижения	0	4	4	29.04 – 05.05
35	Танцевальные комбинации Закрепление материала	0	4	4	06.05 – 12.05
36	Музыкальные игры на релаксацию: «День-ночь», «Сова», «Ива»	0	4	4	13.05 – 19.05
37	Подготовка к итоговому занятию	0	2	2	20.05 – 26.05
38	Итоговое занятие	0	2	2	20.05 – 26.05
	Итого	6	138	144	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать: Музыкальные размеры. Упражнения в партерной гимнастике. Музыкальные игры.

Уметь: Исполнять простые движения в соответствии с музыкальным материалом. Ориентироваться в пространстве, правильно перестраиваться из одних рисунков в другие. Исполнять упражнения в партере. Делать небольшие танцевальные импровизации в форме игры

Календарно – тематический план
Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения занятия
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Поклон. Разминка. Инструктаж по ТБ	0.5	1.5	2	11.09 – 17.09
2	Работа в пар terre и с партнером	0	4	4	11.09 – 17.09 18.09 – 24.09
3	Партерный экзерсис	1	3	4	18.09 - 24.09 25.09 – 01.10
4	Упражнения на силу и укрепление мышц рук	0	4	4	25.09 – 01.10 02.10 – 08.10
5	Работа в парах над силой тяжестью, ощущения партнерства	0	4	4	02.10 – 08.10 09.10 – 15.10
6	Изоляция	0	4	4	09.10 – 15.10 16.10 – 22.10
7	Дыхательная гимнастика: «Надуй свой шарик», «Дровосек», «Гуси летят», «Жуки»	0	4	4	16.10 – 22.10 23.10 – 29.10
8	Работа на середине зала и в партере	0	4	4	23.10 – 29.10 30.10 – 05.11
9	Проучивание свингов в партере - принцип маятника	1	3	4	30.10 – 05.11 06.11 – 12.11
10	Кросс – прыжки и вращения	0	4	4	06.11 – 12.11 13.11 – 19.11
11	Упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости	0	4	4	13.11 – 19.11 20.11 – 26.11
12	Стрейч - упражнения	0	4	4	20.11 – 26.11 27.11 – 03.12
13	Проучивание учебных комбинаций на координацию	0	4	4	27.11 – 03.12 04.12 – 10.12
14	Пространственное ощущение точек зала	1	3	4	04.12 – 10.12 11.12 – 17.12
15	Музыкальные игры на развитие фантазии и воображения	0	4	4	11.12 – 17.12 18.12 – 24.12
16	Импровизационные задания: «Солнце», «Бабочки», «Цветы»	0	4	4	18.12 – 24.12 25.12 – 31.12
17	Рубежное занятие	0	2	2	25.12 – 31.12
18	Повторение учебного материала первого полугодия. Инструктаж по ТБ	0.5	3.5	4	08.01 – 14.01
19	Проучивание танцевальных комбинаций.	0	4	4	15.01 – 21.01
20	Игровые этюды: «Воротца», «Елочка», «Спортивная площадка»	0	4	4	22.01 – 28.01
21	Музыкальные игры на развитие ритма, темпа, счета	0	4	4	29.01 – 04.02
22	Работа над акробатическими элементами: стойки, перекаты, мосты, перевороты	0	4	4	05.02 – 11.02
23	Партерная гимнастика для развития силы и выворотности ног	0	4	4	12.02 – 18.02
24	Проучивание вращений на середине зала	0	4	4	19.02 – 25.02

25	Проучивание учебных комбинаций на ориентирование в пространстве	0	4	4	26.02 – 03.03
26	Элементы свободной пластики: техника полета: слайд, прыжки	0	4	4	04.03 – 10.03
27	Силовой тренаж	0	4	4	11.03 – 17.03
28	Проучивание движений степ тач, слайд, бол чендж	0	4	4	18.03 – 24.03
29	Проучивание простых кросс - шагов для перемещения в пространстве	0	4	4	25.03 – 31.03
30	Упражнения для улучшения танцевального шага	0	4	4	01.04 – 07.04
31	Упражнения для позвоночника: contraction, release. Положение arch, low back	0	4	4	08.04 – 14.04
32	Работа в подгруппах над силой тяжести, ощущения партнерства	0	4	4	15.04 – 21.04
33	Проучивание учебных комбинаций на развитие внимания и памяти	0	4	4	22.04 – 28.04
34	Виды танцевальных шагов	0	4	4	29.04 – 05.05
35	Игровые танцы: «Уточка», «У меня и у тебя», «Новогодние игрушки»	0	4	4	06.05 – 12.05
36	Повторение и закрепление пройденного материала	0	4	4	13.05 – 19.05
37	Подготовка к итоговому занятию	0	2	2	20.05 – 26.05
38	Итоговое занятие	0	2	2	20.05 – 26.05
	Итого	4	140	144	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать: Музыкальные размеры. Упражнения в партерной гимнастике. Музыкальные игры.

Уметь: Исполнять простые движения в соответствии с музыкальным материалом. Ориентироваться в пространстве, правильно перестраиваться из одних рисунков в другие. Исполнять упражнения в партере. Делать небольшие танцевальные импровизации в форме игры.

Календарно-тематический план
Третий год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			дата проведения занятий
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Повторение учебного материала. Инструктаж по ТБ	0,5	1,5	2	11.09 – 17.09
2	Разминка с элементами силового тренажа	0	4	4	11.09 – 17.09 18.09 – 24.09
3	Творческая работа, сочинение этюдов на свободную тему	0	4	4	18.09 – 24.09 25.09 – 01.10
4	Партнеринг – работа в парах или с партером	1	3	4	25.09 – 01.10 02.10 – 08.10
5	Работа с дыханием, контракция и релиз в движениях	0	4	4	02.10 – 08.10 09.10 – 15.10
6	Работа со стилевыми направлениями: джаз фанк	0	4	4	09.10 – 15.10 16.10 – 22.10
7	Работа со стилевыми направлениями: хип хоп	1	3	4	16.10 – 22.10 23.10 – 29.10
8	Работа со стилевыми направлениями: денс холл	0	4	4	23.10 – 29.10 30.10 – 05.11
9	Силовой тренаж	0	2	2	30.10 – 05.11
10	Стрейчинг	0	2	2	06.11 – 12.11
11	Работа со стилевыми направлениями: контактная импровизация	1	3	4	06.11 – 12.11 13.11 – 19.11
12	Работа со стилевыми направлениями: лирический контемп	0	4	4	13.11 – 19.11 20.11 – 26.11
13	Работа со стилевыми направлениями: all style	1	3	4	20.11 – 26.11 27.11 – 03.12
14	Техника низкого полета: прыжки	1	3	4	27.11 – 03.12 04.12 – 10.12
15	Упражнения на развитие характера и манеры исполнения танцевальных стилей	0	4	4	04.12 – 10.12 11.12 – 17.12
16	Проучивание различных стоек на плече, голове в пар terre	0	4	4	11.12 – 17.12 18.12 – 24.12
17	Свинговое раскачивание двух центров	0	2	2	18.12 – 24.12
18	Проучивание движений для улучшения танцевального шага	0	4	4	25.12 – 31.12
19	Танцевальные шаги через принцип мультипликации. Инструктаж по ТБ	0.5	3.5	4	08.01 – 14.01
20	Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах	0	4	4	15.01 – 21.01
22	Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу	0	4	4	22.01 – 28.01
23	Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад	0	4	4	29.01 – 04.02
24	Упражнения на укрепление и развитие опорно-двигательного и суставно-	0	4	4	05.02 – 11.02

	мышечного аппарата ритмическим и комбинационным способом				
25	Закрепление материала	0	6	6	12.02 – 18.02 19.01 – 25.01
26	Методика акробатических элементов в современном танце	0	6	6	19.01 – 25.01 26.01 – 03.03
27	Импровизация. Самостоятельное творчество	0	4	4	04.03 – 10.03
28	Дыхательные упражнения в современном танце	0	4	4	11.03 – 17.03
29	Работа со стилевыми направлениями: танцевальные комбинации	1	3	4	18.03 – 24.03
30	«Release» - техника растяжения мышц	0	4	4	25.03 – 31.03
31	Проучивание комбинаций на координацию рук из вог стиля	0	4	4	01.04 – 07.04
32	Упражнения на развитие физических данных	0	4	4	08.04 – 14.04
33	Проучивание прыжковых комбинаций для увеличения апломба	0	4	4	15.04 – 21.04
34	Свинговые комбинации рук, ног, корпуса	0	4	4	22.04 – 28.04
35	Свободная пластика: движения для развития легкости, гибкости, плавности движений	0	4	4	29.04 – 05.05
36	Наработка технических элементов стилевых направлений	0	4	4	06.05 – 12.05
37	Отработка стилевых направлений: техника, манера, образ, подача	0	6	6	13.05 – 19.05 20.05 – 26.05
38	Итоговое занятие.	0	2	2	20.05 – 26.05
	Итого	7	137	144	

Ожидаемые результаты

В конце учебного года учащиеся будут **знать**: Основные элементы, законы, положения корпуса, позиции рук и ног современного танцев. Технику и методику исполнения всех проучиваемых элементов. Терминологию всех элементов.

Уметь: Ориентироваться в пространстве. Проявлять упорство и настойчивость в отработке элементов. Следить и контролировать своё тело в комплексе при исполнении элементов. Импровизировать под музыку. Методично исполнять основные элементы джазового и хип - хоп танца. Осознанно работать с мышцами. Технично исполнять трюковые элементы. Держать равнение и интервалы. Эмоционально исполнять танцевальные комбинации в различных стилях современного танца.