

**Календарное планирование по программе  
«класс современного танца»**

Группа:..., 1-ый год обучения

Дни занятий по расписанию: понедельник Группа №1

16 00-17 30 Группа №2 17 45- 19 15

Преподаватель: Самарина А.Г.

<b>№ темы занятия и календарная неделя</b>	<b>Наименование раздела и тематическое содержание</b>	<b>Практическая работа</b>
<b>Первое полугодие</b>		
06.09-12.09	1. Тело человека. Позвоночник. Строение, функции. 2. Техника современного танца. Позиции рук и ног в танце «модерн» 3. Знакомство с танцевальным стилем хип-хоп. Понятие «грув».	1. Упражнения на развитие подвижности позвоночника. (скручивания, спирали в партере). 2. Изучение основных позиций рук и ног в танце «модерн». Создание танцевальной комбинации с использованием выученных позиций. 3. Изучение трех основных грувов в хип-хоп танце : баунс, маятник, боксинг баунс. Разучивание

		танцевальной комбинации с использованием трех видов хип-хоп грува. Задание на импровизацию под музыку «хип-хоп.»
13.09-19.09	<p>1. Тело человека. Позвоночник .Межпозвоночные диски и амортизационный ресурс позвоночного столба.</p> <p>2. Техника современного танца. Контракшн и Релиз.</p> <p>3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. «Кросс степ».</p>	<p>1. Упражнение на развитие амортизационного ресурса позвоночного столба. Выстраивание оси позвоночника.</p> <p>2. Соединение движения с дыханием . Контракшн на выдох, релиз на вдох.</p> <p>3. Изучение базового движения хип-хоп танца «кросс степ», разучивание танцевальной комбинации с использованием нового движения.</p>
20.09-26.09	<p>1. Тело человека. Позвоночник .Передняя продольная связка позвоночника. Задняя продольная</p>	<p>1. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника, направленные на повышение</p>

	<p>связка позвоночника.  2. Техника современного танца.  Боди Рол  3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп.  «Барт Симпсон»</p>	<p>осознанности в области (макушка-копчик)  -макушка убегает, хвост догоняет  -хвост убегает, макушка догоняет  2. Разучивание элемента «Боди рол»  3. Разучивание танцевального элемента «Барт Симпсон» в несложной танцевальной комбинации.</p>
27.09-03.10	<p>1. Тело человека. Центр тела.  2. Техника современного танца. Уровни движения.  3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп.  «Стив Мартин.»</p>	<p>1. Упражнения на ощущение и поиск центра тела.  Упражнения в парах и по одному. Движения, инициируемые из центра тела, как способ избавления от лишнего мышечного напряжения.  2. Танцевальная комбинация на трех уровнях движения: нижний, средний, высокий.  3. Разучивания элемента «Стив Мартин»</p>
4.10-10.10	<p>1. Тело человека. Центр тела.  2. Техника современного танца. Уровни движения.</p>	<p>1. Упражнения на ощущение и поиск центра тела.  Упражнения в парах и по одному. Движения, инициируемые из центра тела, как способ</p>

	<p>3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. «Манастери.»</p>	<p>избавления от лишнего мышечного напряжения.  2. Танцевальная комбинация на трех уровнях движения: нижний, средний, высокий.  3. Разучивания элемента «Манастери»</p>
18.10-24.10	<p>1. Тело человека. Центр тела.  2. Техника современного танца. Дроуп..  3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. Закрепление выученного материала.</p>	<p>1. Упражнения: осминожка, самолетик, свечка, направленные на ощущение центра тела в партере.  2. Разучивание элемента Дроуп : падение торса вперед или в сторону.  3. Разучивание танцевальной композиции из ранее выученных элементов, с использованием различных ритмических структур.</p>
8.11-14.11	<p>1. Тело человека. Центр тела и его связь с позвоночным столбом.  2. Техника современного танца. Закрепление выученного материала...  3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп.</p>	<p>1. Упражнения на связь центра тела и позвоночника : падения, прыжки, повороты.  2. Танцевальная комбинация с использованием ранее заученных элементов.  3. Ритмическое сольфеджио в хип-хоп танце: четверти, половины, целые. Разбор на примере ранее разученных</p>

	Ритмические рисунки в хип-хоп танце.	элементов хип-хоп танца.
15.11-21.11	<p>1. Тело человека. Центр тела и его связь с нижними конечностями.</p> <p>2. Техника современного танца. Понятие «Вес тела» и «Гравитация».</p> <p>3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. «Преп», «Роджер Рэббит»</p>	<p>1. Упражнение на осмысление связи тазобедренного сустава с коленным суставами и голеностопами. Прыжки, шаги, махи.</p> <p>2. Упражнения в партере, направленные на расслабление через осознание гравитации. Использование веса тела как импульса к движению.</p> <p>3. Разучивание элементов «Преп» и «Роджер Рэббит»</p>
22.11-28.11	<p>1. Тело человека. Центр тела и его связь с верхними конечностями.</p> <p>2. Техника современного танца. Свинг..</p> <p>3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. «Джеймс Браун скейт»</p>	<p>1. Упражнения на перемещение центра тела с использованием верхних конечностей. Прыжки, инициируемые руками, махи руками с перемещением туловища.</p> <p>2. Разбор элемента современного танца «свинг», разучивание танцевальной комбинации с использованием этого элемента.</p>

		3. Разучивание танцевального элемента «Джеймс Браун скейт»
29.11-05.12	1. Тело человека. Центр тела и его связь с верхними конечностями. 2. Техника современного танца. Закрепление материала. 3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. Закрепление материала	Упражнения на развитие импровизации: -танец от центра тела - танец с использованием элементов современного танца -танец хип-хоп(импровизация).
06.12-12.12	Интеграция полученных знаний о теле в практику современного танца и танец хип-хоп	Разучивание танцевальной композиции с использованием современного танца и хип-хоп танца.
13.12-19.12	Подготовка к отчетному выступлению	Подготовка танцевального материала к отчетному концерту центра
20.12-26.12	Закрепление материала	Выступление на отчетном концерте центра

