

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

Группа:..., 1-ый год обучения

Дни занятий по расписанию: четверг 17:30 Группа №1

суббота 11 00 Группа №2

Преподаватель: Самарина А.Г.

№ темы занятия и календарная неделя	Наименование раздела и тематическое содержание	Практическая работа
Первое полугодие		
07.09-13.09	<ol style="list-style-type: none">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».	<ol style="list-style-type: none">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.»
14.09-20.09	1. Тело человека. Позвоночник .Межпозвоночные диски и амортизационный ресурс позвоночного столба. 2. Техника современного танца. Контракшн и Релиз. 3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. «Кросс степ».	1. Упражнение на развитие амортизационного ресурса позвоночного столба. Выстраивание оси позвоночника. 2. Соединение движения с дыханием . Контракшн на выдох, релиз на вдох. 3. Изучение базового движения хип-хоп танца «кросс степ», разучивание танцевальной комбинации с использованием нового движения.
28.09-04.10	1. Тело человека. Позвоночник .Передняя продольная связка позвоночника. Задняя продольная	1. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника, направленные на повышение

	<p>связка позвоночника.</p> <p>2. Техника современного танца.</p> <p>Боди Рол</p> <p>3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп.</p> <p>«Барт Симпсон»</p>	<p>осознанности в области (макушка-копчик)</p> <p>-макушка убегает, хвост догоняет</p> <p>-хвост убегает, макушка догоняет</p> <p>2. Разучивание элемента «Боди рол»</p> <p>3. Разучивание танцевального элемента «Барт Симпсон» в несложной танцевальной комбинации.</p>
05.10-11.10	<p>1. Тело человека. Центр тела.</p> <p>2. Техника современного танца. Уровни движения.</p> <p>3. Базовые движения танцевального стиля хип-хоп.</p> <p>«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.</p> <p>2. Танцевальная комбинация на трех уровнях движения: нижний, средний, высокий.</p> <p>3. Разучивания элемента «Стив Мартин»</p>
12.10-18.10	<p>1. Тело человека. Центр тела.</p> <p>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>
19.10-25.10	<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>
05.11-08.11	<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.
09.11-15.11	<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>
16.11-22.11	<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»
23.11-29.11	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).
30.11-06.12	Интеграция полученных знаний о теле в практику современного танца и танец хип-хоп	Разучивание танцевальной композиции с использованием современного танца и хип-хоп танца.
07.12-13.12	Математика движения Система Рудольфа фон Лабана	Работа с пространством, создание танцевальной композиции и ее фиксация по модели записи движения Рудольфа фон Лабана

14.12-20.12	Подготовка к отчетному выступлению	Подготовка танцевального материала к отчетному концерту центра
21.12-27.12	Закрепление материала	Выступление на отчетном концерте центра