

**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>		
05.09-11.09	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, боксингбаунс. Разучивание танцевальной комбинации с использованием трех видов хип-хоп грува. Задание на импровизацию под музыку «хип-хоп.»

12.09-18.09	<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 движение хип-хоп танца «кросс степ», разучивание танцевальной комбинации с использованием нового движения.</p>
19.09-25.09	<p>1.Тело человека. Позвоночник .Передняя продольная связка позвоночника. Задняя продольная связка позвоночника.</p> <p>2. Техника современного танца. Боди Рол</p> <p>3.Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. «Барт Симпсон»</p>	<p>1. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника, направленные на повышение осознанности в области (макушка-копчик) -макушка убегает, хвост догоняет -хвост убегает, макушка догоняет</p> <p>2. Разучивние элемента «Боди рол»</p> <p>3. Разучивание танцевального элемента «Барт Симпсон» в несложной танцевальной комбинации.</p>
26.09-02.10	<p>1.Тело человека. Центр тела.</p> <p>2. Техника современного танца. Уровни движения.</p> <p>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.</p> <p>2. Танцевальная комбинация на трех уровнях движения: нижний, средний, высокий.</p> <p>3. Разучивания элемента «Стив Мартин»</p>

3.10-9.10	<p>1.Тело человека. Центр тела.</p> <p>2. Техника современного танца. Уровни движения.</p> <p>3.Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. «Манастери.»</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 «Манастери»</p>
10.10-16.10	<p>1.Тело человека. Центр тела.</p> <p>2. Техника современного танца. Дроуп..</p> <p>3.Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. Закрепление выученного материала.</p>	<p>1. Упражнения: осминожка, самолетик, свечка, направленные на ощущение центра тела в партере.</p> <p>2. Разучивание элемента Дроуп : падение торса вперед или в сторону.</p> <p>3. Разучивание танцевальной композиции из ранее выученных элементов, с использованием различных ритмических структур.</p>
17.10-23.10	<p>1.Тело человека. Центр тела и его связь с позвоночным столбом.</p> <p>2. Техника современного танца. Закрепление выученного материала...</p> <p>3.Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. Ритмические рисунки в хип-хоп танце.</p>	<p>1. Упражнения на связь центра тела и позвоночника : падения, прыжки, повороты.</p> <p>2. Танцевальная комбинация с использованием ранее заученных элементов.</p> <p>3. Ритмическое сольфеджио в хип-хоп танце: четверти, половины, целые. Разбор на примере ранее разученных элементов хип-хоп танца.</p>

24.10-30.10	<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 коленными суставами и голеностопами. Прыжки, шаги, махи.</p> <p>2. Упражнения в партере, направленные на расслабление через осознание гравитации. Использование веса тела как импульсак движению.</p> <p>3. Разучивание элементов «Преп» и «Роджер Рэббит»</p>
07.11-13.11	<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> <p>3. Разучивание танцевального элемента «Джеймс Браун скейт»</p>
14.11-20.11	<p>1.Тело человека. Центр тела и его связь с верхними конечностями.</p> <p>2. Техника современного танца. Закрепление материала.</p> <p>3.Базовые движения танцевального стиля хип-хоп. Закрепление материала</p>	<p>Упражнения на развитие импровизации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-танец от центра тела</li> <li>- танец с использованием элементов современного танца</li> <li>-танец хип-хоп(импровизация).</li> </ul>

21.11-27.11	Интеграция полученных знаний о теле в практику современного танца и танец хип-хоп	Разучивание танцевальной композиции с использованием современного танца и хип-хоп танца.
28.11-04.12	Подготовка к отчетному выступлению	Подготовка танцевального материала к отчетному концерту центра
05.12-26.12	Закрепление материала	Выступление на отчетном концерте центра
<b>Второе полугодие</b>		
09.01-15.01	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Математика движения. Скорости движения.</li> <li>2. Техника современного танца. Прыжи.</li> <li>3. Грув в хаус танце.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Архитектор», создание танцевальной композиции на трех скоростях движения.</li> <li>2.Танцевальная комбинация с прыжками.</li> <li>3.История хаус танца. Разучивание грува «Джекинг».</li> </ol>
16.01-22.01	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Математика движения. Уровни движения.</li> <li>2. Техника современного танца. Слайды.</li> <li>3. Хаус танец.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Танцевальная комбинация на трех уровнях движения.</li> <li>2. Разучивание танцевальной комбинации с использованием слайдов.</li> <li>Изучение «фармер» и «луз лэг»</li> </ol>

23.01-29.01	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Математика движения. Система записи движения Рудольфа фон Лабана .</li> <li>2. Техника современного танца. Вращения.</li> <li>3. Хаус танец.</li> </ol>	<p>1.Теория: Рудоль фон Лабан. Способы фиксации танцевального текста. Практика:Работа с пространством, создание танцевальной композиции и ее фиксация по модели записи движения Рудольфа фон Лабана.</p> <p>2.Танцевальная комбинация с вращениями.</p> <p>3.Изучение хаус степов Сальса степ», «Падебуре», «Сверл», «Шэдоу бокс», «Скет»</p>
30.01-05.02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Математика движения. Система записи движения Рудольфа фон Лабана .</li> <li>2. Техника современного танца. Вращения.</li> <li>3. Хаус танец.</li> </ol>	<p>1. Концепция шестигранника Рудольфа вон Лабана в современном танце. Практика: 1.Работа с пространством, создание танцевальной композиции и ее фиксация по модели записи движения Рудольфа фон Лабана.</p> <p>2. Танцевальная комбинация с вращениями.</p> <p>3.Танцевальная комбинация в стиле хаус с использованием ранее выученных элементов.</p>
06.02-12.02	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Математика движения.</li> <li>2. Техника современного танца.</li> <li>3. Хаус танец</li> </ol>	<p>1. Практический тест по разделу «Математика движения».</p> <p>2. Самостоятельное сочинение и исполнение танцевальных комбинация в различных танцевальных стилях : хип - хоп , контемпорари, хаус.</p>

13.02-19.02	Интеграция математики движения в танцевальные практики хаус танца.	Разучивание танцевальной композиции с использованием математики движения, современного и хип-хоп танца
20.02-26.02	Интеграция математики движения в танцевальные практики хаус танца.	Разучивание танцевальной композиции с использованием математики движения, современного и хип-хоп танца
27.02-05.03	1. Современный танец. 2. Танцевальный стиль «паппинг».	Теория: История возникновения современного танца и танцевального стиля «паппинг». Практика: 1. Ходьба и бег в современном танце. 2. Фанкигров.
06.03-12.03	1. Современный танец. 2. Танцевальный стиль «паппинг»	1. Упражнения в партере, направленные на расслабление через осознание гравитации. Использование веса тела как импульса к движению. 2. Изучение подстилей паппинга: Бугалу. Паппет. Скеркроу.
13.03-19.03	1. Современный танец. 2. Танцевальный стиль «паппинг».	1. Упражнения на трех уровнях, направленные на расслабление через осознание гравитации. Использование веса тела как импульса к движению. 2. Изучение подстилей паппинга: Бугалу. Паппет. Скеркроу.

20.03-02.04	1.Современный танец. 2. Танцевальный стиль «паппинг».	1. Беседа о понятиях: кинестезия, проприоцепция в современном танце 2.Разучивание танцевальной композиции из ранее выученных элементов, с использованием различных ритмических структур. «Фресно», «ТвистоФлекс», «Некофлекс».
03.04-09.04	Контактная импровизация, партнеринг. Основные подходы в дуэтном танце.	Теория: История возникновения контактной импровизации Практика: Три типа касания
10.04-16.04	Контактная импровизация. Работа с весом партнера.	Переход через позицию «стол», поиск опоры в партнере.
17.04-23.04	Контактная импровизация. Технические приемы для безопасной работы в паре.	Теория: Безопасность в дуэтном танце. Практика: Создание танцевального дуэта.
24.04-30.04	Композиция современного танца. Методы создания хореографического текста.	Теория: Анализ движения, хореографической композиции и танцевального спектакля Практика: Создание танцевальных комбинаций.
15.05-21.05	Композиция современного танца.Приемы создания хореографической композиции.	Теория: Междисциплинарный подход в создании композиции современного танца. Хореографическая партитура. Практика: Создание танцевального произведения.

22.05-28.05	Импровизация в контепорари и хип-хоп танце. Понятие импровизации в современном танце и в хип-хоп танце.	Упражнения на развитии танцевальной импровизации: -танец от центра тела - танец с использованием элементов современного танца -танец хип-хоп(импровизация)
29.05	Заключительное занятие.	Беседа о пройденном материале. Практика: Выступление на отчетном концерте «танцевальной студии».