

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей
программы
художественной направленности
«Just dance-1».
(старшая группа)

Составитель: Филиппова А.И

Содержание.

1.	Планируемые результаты.....	3
2.	Содержание.....	4
3.	Календарно-тематическое планирование.....	9

1. Планируемые результаты

Изучить:

- половинный и полный каданс;
- основные правила движений у станка, понятие о поворотах ан деор и ан дедан в классическом танце;
- упражнения на развитие музыкальности: «Пружинка», «Мячик», «Мельница»;
- комплекс упражнений экзерсиса у станка классического и народного танца;
- Батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фраппэ, батман релеве лян на 90 °
- экзерсис на середине зала в классическом танце;
- основные позиции рук и ног в классическом, народном и современном танце;
- положения рук в круге в народно-сценическом танце: держась за руки, «корзиночка», «звёздочка»;
- ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых);
- притопы, ходы, простой шаг, поклоны в народно-сценическом танце;
- элементы русского танца и характерные черты исполнения.
- падения и подъемы во время комбинаций, с перемещением в пространстве в современном танце;
- партер в современном танце;
- основные позиции рук и ног в современном танце; основные положения корпуса: Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch;
- батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер, батман фондю, гранд батман жете в современном танце;
- экзерсис на середине зала в современном танце;
- силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы современного танца; кросс;
- техники параллель и оппозиция, этюд «Поток» (связь движений);
- контактную импровизацию; приёмы, поддержки в дуэте;
- этюды «Сдвиг»; «Не делать старое»; «Перфоманс»;
- основы хип-хопа и афро-джаза;
- движения изолированных центров и технику их исполнения в современном танце;
- Движения грудной клеткой, уровни в современном танце;
- партерные перекаты (транзишен) в современном танце;
- танцевальные композиции: «Океан», «Веселая разминка», «Дружба», «Точка, запятая», «Ты и я»;
- основы акробатики;
- игра «Фотоальбом»;
- сольные партии в танцевальной постановке;

Развить:

- координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;

- творческое воображение;
- музыкальный вкус и кругозор;

Уметь:

- различать вальс, польку, марш и их разновидности;
- определять чередование сильной и слабой долей такта;
- **научится** выполнять Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка», музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.
- **выучить** танец «Внутри меня»;

2. Содержание.

Тема 1: Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2: Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.

Чередование сильной и слабой долей такта. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Тема 3: Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Тема 4: Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Закрепление.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Тема 5: Азбука музыкального движения. «Пружинка».

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

Тема 6: Азбука музыкального движения. «Мячик».

«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

Тема 7: Азбука музыкального движения. «Мельница».

«Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

Тема 8: Элементы классического танца. Основные правила движений у

станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Основные правила движений у станка.

Тема 9: Элементы классического танца. Основные позы классического танца. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Тема 10: Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете. Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад).

Тема 11: Элементы классического танца. Ронд де жамп пар тер, батман фраппэ.

Рон де жамп пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер $\frac{3}{4}$, темп - модерато.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато).

Тема 12: Элементы классического танца. Батман релеве лян на 90°.

Во всех направлениях лицом к станку; боком к станку.

Тема 13: Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.

Отработка экзерсиса на середине зала.

Тема 14: Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

- а) ладони, сжатые в кулачки, на талии(подбоченившись), на груди;
- б) обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

Позиции ног: прямые (1,2,3,4,5) свободные (1,2,3,4,5) закрытые (1,2).

Тема 15: Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.

Изучение основных ходов.

- а) простой вперед с каблука, с носка;
- б) назад через полу пальцы на всю стопу;
- в) с притопом с продвижением вперед и назад;
- г) тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвёртый всей стопой в пол;
- д) боковой шаг на всей стопе, на полу пальцах.

Тема 16: Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

- а) одинарные (с полуприседанием и с подскоком);
- б) тройные

Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 17: Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.

Изучение положений рук в круге:

- а) держась за руки,
- б) «корзиночка»,
- в) «звёздочка»

Тема 18: Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.

- а) назад через полу пальцы на всю стопу;
- б) с притопом и продвижением вперед;
- в) с притопом и продвижением назад.

Тема 19: Элементы народно-сценического танца. Поклоны.

а) на месте без рук и с руками; б) поклон с продвижением вперед и отходом назад

Тема 20: Современный танец.

Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

Тема 21: Современный танец. Партер.

Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

Тема 22: Современный танец. Позиции рук в современном танце.

Изучение основных положений рук.

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Тема 23: Современный танец. Позиции ног в современном танце.

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II – параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

Тема 24: Современный танец. Экзерсис на середине зала.

Плие, батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер в сочетании с различными движениями.

Тема 25: Современный танец. Основные положения корпуса.

Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

Тема 26: Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.

Батман тандю и батман тандю жете в сочетании с движениями корпуса.

Тема 27: Современный танец. Ронд де жамп пар тер.

Ронд де жамп пар тер в сочетаниях с движениями.

Тема 28: Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.

Батман фондю в сочетаниях с движениями и Гранд батман жете.

Тема 29: Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

Тема 30: Современный танец. Кросс.

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров.

Шаги с использованием contraction и release.

Тема 31: Современный танец. Импровизация.

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений).

Тема 32: Современный танец. Контактная импровизация.

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы). - Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс».

Тема 33: Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 34: Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

Тема 35: Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 36: Современный танец. Хип-хоп. Изучение положения корпуса, пружины, кач.

Тема 37: Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 38: Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.

Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

Тема 39: Современный танец. Закрепление изученного материала.

Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Тема 40: Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.

Тема 41: Современный танец. Движения грудной клеткой.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Тема 42: Современный танец. Уровни.

Уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа), игра «Фотоальбом».

Тема 43: Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).

Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

Тема 44: Современный танец. Танцевальные комбинации.

Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 45: Работа над репертуаром.

Изучение движений танца- «Внутри меня».

Тема 46: Работа над репертуаром. Танец «Внутри меня».

Изучение движений танца - «Внутри меня» и упражнений на гибкость, пластичность, растяжку.

Тема 47: Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца. Основные танцевальные движения.

Тема 48: Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.

Разбор и отработка основных движений танца.

Тема 49: Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.

Сольные партии в танце. Выбор солистов.

Тема 50: Работа над репертуаром. «Океан».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 51: Работа над репертуаром. «Веселая разминка».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 52: Работа над репертуаром. «Дружба».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 53: Работа над репертуаром. «Точка, запятая».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 54: Работа над репертуаром. «Ты и я».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 55: Работа над репертуаром. Танец «Внутри меня». Повторение.

Расстановка танцующих по рисункам в танце.

Тема 56: Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Внутри меня».

Тема 57: Работа над репертуаром. Исполнение танца «Внутри меня».

Отработка движений. Закрепление изученного материала

Тема 58: Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

Тема 59: Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации.

Отработка движений танца «Внутри меня».

Тема 60: Промежуточная аттестация. Танец «Внутри меня».

3. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	27.09.23	
2.	Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.	28.09.23	
3.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.	4.10.23	
4.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.	5.10.23	
5.	Азбука музыкального движения. «Пружинка».	11.10.23	
6.	Азбука музыкального движения. «Мячик».	12.10.23	
7.	Азбука музыкального движения. «Мельница».	18.10.23	
8.	Элементы классического танца.	19.10.23	
9.	Элементы классического танца. Основные позы классического танца.	25.10.23	
10.	Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете.	26.10.23	
11.	Элементы классического танца. Рон де жамб пар тер, батман ффраппэ.	8.11.23	
12.	Элементы классического танца. Батман релеве лян на 90°.	9.11.23	
13.	Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.	15.11.23	
14.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.	16.11.23	
15.	Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.	22.11.23	
16.	Элементы народно-сценического танца. Притопы.	23.11.23	

17.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.	29.11.23	
18.	Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.	30.11.23	
19.	Элементы народно-сценического танца. Поклоны.	6.12.23	
20.	Современный танец.	7.12.23	
21.	Современный танец. Партер.	13.12.23	
22.	Современный танец. Позиции рук в современном танце.	14.12.23	
23.	Современный танец. Позиции ног в современном танце.	20.12.23	
24.	Современный танец. Экзерсис на середине зала.	21.12.23	
25.	Современный танец. Основные положения корпуса.	27.12.23	
26.	Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.	10.01.24	
27.	Современный танец. Ронд де жамп пар тер.	11.01.24	
28.	Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.	17.01.24	
29.	Современный танец. Изучение нового материала.	18.01.24	
30.	Современный танец. Кросс.	24.01.24	
31.	Современный танец. Импровизация.	25.01.24	
32.	Современный танец. Контактная импровизация.	31.01.24	
33.	Современный танец. Танцевальные этюды.	7.02.24	
34.	Современный танец. Элементы гимнастики.	8.02.24	
35.	Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.	14.02.24	
36.	Современный танец. Хип-хоп.	15.02.24	
37.	Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.	21.02.24	
38.	Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.	22.02.24	

39.	Современный танец. Закрепление изученного материала.	28.02.24	
40.	Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.	29.02.24	
41.	Современный танец. Движения грудной клеткой.	6.03.24	
42.	Современный танец. Уровни.	7.03.24	
43.	Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).	13.03.24	
44.	Современный танец. Танцевальные комбинации.	14.03.24	
45.	Работа над репертуаром.	27.03.24	
46.	Работа над репертуаром. Танец «Внутри меня».	28.03.24	
47.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца.	3.04.24	
48.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.	4.04.24	
49.	Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.	10.04.24	
50.	Работа над репертуаром. «Океан».	11.04.24	
51.	Работа над репертуаром. «Веселая разминка».	17.04.24	
52.	Работа над репертуаром. «Дружба».	18.04.24	
53.	Работа над репертуаром. «Точка, запятая».	24.04.24	
54.	Работа над репертуаром. «Ты и я».	25.04.24	
55.	Работа над репертуаром. Танец «Внутри меня». Повторение.	2.05.24	
56.	Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Внутри меня».	8.05.24	
57.	Работа над репертуаром. Исполнение танца «Внутри меня». Отработка движений.	15.05.24	

	Закрепление изученного материала		
58.	Творческая деятельность. Концерт.	16.05.24	
59.	Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации. Отработка движений танца «Внутри меня».	21.05.24	
60.	Промежуточная аттестация. Танец «Внутри меня».	23.05.24	

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей
программы
художественной направленности
«Just dance-1».
(средняя группа)

Составитель: Филиппова А.И

Содержание.

1.Планируемые результаты.....	3
2.Содержание.....	4
3.Календарно-тематическое планирование.....	9

1. Планируемые результаты

Изучить:

- половинный и полный каданс;
- основные правила движений у станка, понятие о поворотах ан деор и ан дедан в классическом танце;
- упражнения на развитие музыкальности: «Пружинка», «Мячик», «Мельница»;
- комплекс упражнений экзерсиса у станка классического и народного танца;
- Батман тандю, батман жете, батман фраппэ;
- экзерсис на середине зала в классическом танце;
- основные позиции рук и ног в классическом, народном и современном танце;
- положения рук в круге в народно-сценическом танце: держась за руки, «корзиночка», «звёздочка»;
- ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых);
- притопы, ходы, простой шаг, поклоны в народно-сценическом танце;
- элементы русского танца и характерные черты исполнения.
- падения и подъемы во время комбинаций, с перемещением в пространстве в современном танце;
- партер в современном танце;
- основные позиции рук и ног в современном танце; основные положения корпуса: Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch;
- батман тандю, батман тандю жете, батман фондю в современном танце;
- экзерсис на середине зала в современном танце;
- силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы современного танца; кросс;
- техники параллель и оппозиция, этюд «Сон» (связь движений);
- контактную импровизацию; приёмы, поддержки в дуэте;
- этюды «Сдвиг»; «Не делать старое»;
- основы хип-хопа и афро-джаза;
- движения изолированных центров и технику их исполнения в современном танце;
- Движения грудной клеткой, уровни в современном танце;
- партерные перекаты (транзишен) в современном танце;
- танцевальные композиции: «Эмоции», «Семья», «Дружба», «Точка, запятая», «Кукла»;
- основы акробатики;
- игра «Професии»;
- сольные партии в танцевальной постановке;

Развить:

- координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- творческое воображение;
- музыкальный вкус и кругозор;

Уметь:

- различать вальс, польку, марш и их разновидности;
 - определять чередование сильной и слабой долей такта;
 - **научится** выполнять Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка», музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.
- **выучить** танец «Hands clap».

2. Содержание.

Тема 1: Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2: Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.

Чередование сильной и слабой долей такта. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Тема 3: Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Тема 4: Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Тема 5: Азбука музыкального движения. «Пружинка».

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

Тема 6: Азбука музыкального движения. «Мячик».

«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \ 4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

Тема 7: Азбука музыкального движения. «Мельница».

«Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

Тема 8: Элементы классического танца. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Основные правила движений у станка.

Тема 9: Элементы классического танца. Основные позы классического танца. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Тема 10: Элементы классического танца. Батман тандю.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний).

Тема 11: Элементы классического танца. Батман тандю жете.

Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад).

Тема 12: Элементы классического танца. Батман фраппэ.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — умеренно).

Тема 13: Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.

Отработка экзерсиса на середине зала.

Тема 14: Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

а) ладони, сжатые в кулачки, на талии(подбоченившись),
на груди;

б) обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

Позиции ног: прямые (1,2,3,4,5) свободные (1,2,3,4,5) закрытые (1,2).

Тема 15: Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.

Изучение основных ходов.

а) простой вперед с каблука, с носка;

б) назад через полу пальцы на всю стопу;

в) с притопом с продвижением вперед и назад;

г) тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвертый всей стопой в пол;

д) боковой шаг на всей стопе, на полу пальцах.

Тема 16: Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

а) одинарные (с полуприседанием и с подскоком);

б) тройные

Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 17: Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.

Изучение положений рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звездочка»

Тема 18: Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.

а) назад через полу пальцы на всю стопу; б) с притопом и продвижением вперед; в) с притопом и продвижением назад.

Тема 19: Элементы народно-сценического танца. Поклоны.

а) на месте без рук и с руками; б) поклон с продвижением вперед и отходом назад

Тема 20: Современный танец.

Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

Тема 21: Современный танец. Партер.

Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

Тема 22: Современный танец. Позиции рук в современном танце.

Изучение основных положений рук.

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Тема 23: Современный танец. Позиции ног в современном танце.

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II- параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

Тема 24: Современный танец. Экзерсис на середине зала.

Плие, батман тандю, батман тандю жете в сочетании с различными движениями.

Тема 25: Современный танец. Основные положения корпуса.

Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

Тема 26: Современный танец. Батман тандю.

Батман тандю в сочетании с движениями корпуса.

Тема 27: Современный танец. Батман тандю жете.

Батман тандю жете в сочетаниях с движениями.

Тема 28: Современный танец. Батман фондю.

Батман фондю в сочетаниях с движениями.

Тема 29: Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

Тема 30: Современный танец. Кросс.

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров.

Шаги с использованием contraction и release.

Тема 31: Современный танец. Импровизация.

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Сон» (связь движений).

Тема 32: Современный танец. Контактная импровизация.

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы). - Этюд «Сдвиг»; «Не делать старое»;

Тема 33: Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 34: Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

Тема 35: Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 36: Современный танец. Хип-хоп. Изучение положения корпуса, пружины, кач.

Тема 37: Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп

(плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 38: Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.

Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

Тема 39: Современный танец. Закрепление изученного материала.

Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Тема 40: Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.

Тема 41: Современный танец. Движения грудной клеткой.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Тема 42: Современный танец. Уровни.

Уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа), игра «Профессия».

Тема 43: Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).

Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

Тема 44: Современный танец. Танцевальные комбинации.

Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 45: Работа над репертуаром.

Изучение движений танца- «Hands clap».

Тема 46: Работа над репертуаром. Танец «Hands clap».

Изучение движений танца- «Hands clap» и упражнений на гибкость, пластичность, растяжку.

Тема 47: Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца. Основные танцевальные движения.

Тема 48: Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.

Разбор и отработка основных движений танца.

Тема 49: Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.

Сольные партии в танце. Выбор солистов.

Тема 50: Работа над репертуаром. «Эмоции».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 51: Работа над репертуаром. «Семья».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета,

явлений природы, повадок животных.

Тема 52: Работа над репертуаром. «Дружба».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 53: Работа над репертуаром. «Точка, запятая».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 54: Работа над репертуаром. «Кукла».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 55: Работа над репертуаром. Танец «Hands clap». Повторение.

Расстановка танцующих по рисункам в танце.

Тема 56: Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Hands clap».

Тема 57: Работа над репертуаром. Исполнение танца «Hands clap». Отработка движений. Закрепление изученного материала

Тема 58: Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

Тема 59: Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации.

Отработка движений танца «Hands clap».

Тема 60: Промежуточная аттестация. Танец «Hands clap».

3. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
---	------	---------------	---------------

1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	26.09.23	
2.	Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.	28.09.23	
3.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.	3.10.23	
4.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.	5.10.23	
5.	Азбука музыкального движения. «Пружинка».	10.10.23	
6.	Азбука музыкального движения. «Мячик».	12.10.23	
7.	Азбука музыкального движения. «Мельница».	17.10.23	
8.	Элементы классического танца.	19.10.23	
9.	Элементы классического танца. Основные позы классического танца.	24.10.23	
10.	Элементы классического танца. Батман тандю.	26.10.23	
11.	Элементы классического танца. Батман тандю жете.	7.11.23	
12.	Элементы классического танца. Батман фраппэ.	9.11.23	
13.	Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.	14.11.23	
14.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.	16.11.23	
15.	Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.	21.11.23	
16.	Элементы народно-сценического танца. Притопы.	23.11.23	
17.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.	28.11.23	
18.	Элементы народно-сценического танца. Простой	30.11.23	

	русский шаг.		
19.	Элементы народно-сценического танца. Поклоны.	5.12.23	
20.	Современный танец.	7.12.23	
21.	Современный танец. Партер.	12.12.23	
22.	Современный танец. Позиции рук в современном танце.	14.12.23	
23.	Современный танец. Позиции ног в современном танце.	19.12.23	
24.	Современный танец. Экзерсис на середине зала.	21.12.23	
25.	Современный танец. Основные положения корпуса.	26.12.23	
26.	Современный танец. Батман тандю.	9.01.24	
27.	Современный танец. Батман тандю жете.	11.01.24	
28.	Современный танец. Батман фондю.	16.01.24	
29.	Современный танец. Изучение нового материала.	18.01.24	
30.	Современный танец. Кросс.	23.01.24	
31.	Современный танец. Импровизация.	25.01.24	
32.	Современный танец. Контактная импровизация.	30.01.24	
33.	Современный танец. Танцевальные этюды.	6.02.24	
34.	Современный танец. Элементы гимнастики.	8.02.24	
35.	Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.	13.02.24	
36.	Современный танец. Хип-хоп.	15.02.24	
37.	Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.	20.02.24	
38.	Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.	22.02.24	
39.	Современный танец. Закрепление изученного материала.	27.02.24	
40.	Современный танец. Изучение движений изолированных	29.02.24	

	центров и техника их исполнения.		
41.	Современный танец. Движения грудной клеткой.	5.03.24	
42.	Современный танец. Уровни.	7.03.24	
43.	Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).	12.03.24	
44.	Современный танец. Танцевальные комбинации.	14.03.24	
45.	Работа над репертуаром.	26.03.24	
46.	Работа над репертуаром. Танец «Hands clap».	28.03.24	
47.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца.	2.04.24	
48.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.	4.04.24	
49.	Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.	9.04.24	
50.	Работа над репертуаром. «Эмоции».	11.04.24	
51.	Работа над репертуаром. «Семья».	16.04.24	
52.	Работа над репертуаром. «Дружба».	18.04.24	
53.	Работа над репертуаром. «Точка, запятая».	23.04.24	
54.	Работа над репертуаром. «Кукла».	25.04.24	
55.	Работа над репертуаром. Танец «Hands clap». Повторение.	2.05.24	
56.	Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Hands clap».	7.05.24	
57.	Работа над репертуаром. Исполнение танца «Hands clap». Отработка движений. Закрепление изученного материала	14.05.24	
58.	Творческая деятельность. Концерт. Выступление на школьном	16.05.24	

	концерте.		
59.	Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации. Отработка движений танца «Hands clap».	21.05.24	
60.	Промежуточная аттестация. Танец «Hands clap».	23.05.24	