

**Учебно-тематический план (5 группа – 15 лет).**

**по курсу «Современный танец»**

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Беседа, опрос.  Наблюдение педагога.  Практическое выполнение.  Наблюдение педагога.
	История и направления современного танца. Техника безопасности.	2	1	1	
	Осознание тела в пространстве. Центр тяжести, оси и плоскости движения.	2	1	1	
	Базовые позиции ног и стоп. Нейтральное положение позвоночника	2	1	1	
	Работа с весом тела: качели, перекаты, падения	2	1	1	
2	<b>Раздел 2: Техника пола (Parterre)</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Практическое выполнение.  Открытое занятие.
	Положения сидя и лежа. Изоляции корпуса и таза в партере.	4	1	3	
	Перекаты и кувырки. Спиральные движения на полу.	4	1	3	
	Связки и комбинации в партере. Развитие силы и гибкости.	4	2	2	
3	<b>Раздел 3: Техника стоя и в партере</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	Открытое занятие
	Движения в вертикальном положении (плие, тенду). Спирали и скручивания.	4	2	2	
	Координация.	4	2	2	

	Принцип «противодвижения». Техника переходов с пола наверх и обратно. Travel-комбинации (передвижения по диагонали и кругу).	4 2 2	2 1 1	2 1 1	
4	<b>Раздел 4: Движение в пространстве.</b> Импровизация. Законы композиции: время, пространство, форма, энергия. Импровизация на заданную тему (часть тела, эмоция, качество). Базовые принципы контактной импровизации (работа в парах). Создание и показ коротких импровизационных этюдов.	12 2 2 2 2 4	6 1 1 1 1 2	6 1 1 1 1 2	Практическое выполнение. Открытое занятие
5	<b>Раздел 5: Растяжка и силовая подготовка.</b> Развитие гибкости позвоночника, мышц ног и тазобедренных суставов. Функциональный тренинг: укрепление стоп, кора, спины и рук. Практика правильного дыхания в движении и статике.	12 4 4 4	4 2 2 2	8 2 2 4	Открытое занятие
6	<b>Раздел 6: Музыкальность и выразительность.</b> Движение в ритме. Работа с разным музыкальным размером. Передача настроения и тембра музыки через движение. Танец в диалоге с музыкой: контрапункт и синкопирование.	10 2 2 3 3	4 1 1 1 1	6 1 1 2 2	Открытое занятие. Практическое выполнение. Наблюдение педагога.

7	<p><b>Раздел 7: Постановочно-репетиционная работа.</b>  Изучение и отработка итоговой танцевальной комбинации.  Работа над артистизмом, выразительностью и эмоциональной подачей.  Генеральные репетиции.  Работа с видеоматериалом для самоанализа.  Концерт для родителей.  Кадетский бал.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>		<p><b>6</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p>Практическое выполнение.</p> <p>Наблюдение педагога.</p> <p>Концерт.</p>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>76</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана. Современный танец.**

### **Раздел 1: Введение и базовые принципы .**

#### **Тема 1.1: Вводное занятие.**

- **Теория :** Знакомство с педагогом и группой. Краткий исторический обзор: от танца модерн к контемпорари. Основные имена и философия направления. Обсуждение целей и структуры курса. Подробный инструктаж по технике безопасности в зале (разминка, работа с телом, партнерами).
- **Практика :** Простейшие упражнения на знакомство и раскрепощение. Базовая разминка, направленная на разогрев основных групп мышц и суставов.

#### **Тема 1.2: Осознание тела в пространстве.**

- **Теория:** Объяснение понятий «центр тяжести» (центр), «ось», «плоскости движения» (сагиттальная, фронтальная, горизонтальная). Обсуждение концепции телесной осознанности (body awareness).
- **Практика:** Упражнения на локацию центра тяжести и его сознательное смещение. Простейшие упражнения на знакомство и раскрепощение. Базовая разминка, направленная на разогрев основных групп мышц и суставов.

#### **Тема 1.3: Базовые положения.**

- **Теория:** Объяснение и демонстрация параллельной и выворотной позиций ног. Понятие «нейтральный позвоночник» и его важность для безопасного движения.
- **Практика:** Освоение и отработка позиций ног у станка или у опоры. Упражнения на поиск и укрепление нейтрального положения спины в статике и простом движении (например, плие).

#### **Тема 1.4: Работа со весом тела.**

- **Теория:** Краткие комментарии и демонстрация педагогом.
- **Практика:** Выполнение упражнений: покачивания вперед-назад, из стороны в сторону. Перекаты через спину в группировке. Безопасные падения на пол (сгибая колени) и моментальное восстановление равновесия.

### **Раздел 2: Техника пола (Parterre) (10 часов)**

#### **Тема 2.1: Положения сидя и лежа.**

- **Теория :** Демонстрация педагогом.

○ **Практика :** Изучение различных положений (сидя, на спине, на боку, на животе). Изолированные движения грудной клеткой, тазом, головой в каждом из положений.

## **Тема 2.2: Перекаты и кувырки.**

○ **Теория :** Объяснение техники безопасности при выполнении кувырков. Демонстрация спирали как основного принципа движения.

○ **Практика :** Отработка перекатов по позвоночнику ("ракушка"). Кувырки вперед и назад с акцентом на группировку. Спиральные переходы из одного положения в другое (например, из положения, лежа на боку в положение сидя).

## **Тема 2.3: Связки в партере.**

- **Теория :** Объяснение логики соединения движений в комбинацию.
- **Практика :** Разучивание короткой комбинации на полу, включающей изученные перекаты, спирали и изоляции. Отработка силы и плавности исполнения.

## **Раздел 3: Техника стоя и в партере .**

### **Тема 3.1: Движения стоя.**

○ **Теория :** Объяснение и демонстрация элементов плие, тенду, их значение для современного танца.

○ **Практика :** Отработка элементов у опоры и на середине зала. Добавление скручиваний и спиралей корпусом в сочетании с работой ног.

### **Тема 3.2: Координация.**

○ **Теория :** Объяснение принципа «противодвижения» (contra-movement) для придания движению мощности и естественности.

○ **Практика :** Упражнения на координацию: разнонаправленные движения руками и ногами. Специальные упражнения на включение принципа противодвижения в простые шаги.

### **Тема 3.3: Переходы.**

○ **Теория :** Демонстрация и объяснение на примере.

○ **Практика :** Отработка конкретных связок: плавный уход на пол через скручивание, перекат и резкий подъем через импульс. Акцент на эффективности и экономии сил.

### **Тема 3.4: Travel-комбинации.**

○ **Теория :** Демонстрация комбинации.

○ **Практика :** Разучивание и многократная отработка комбинации, включающей передвижения по диагонали, смену уровней и направлений.

## **Раздел 4: Движение в пространстве. Импровизация .**

### **Тема 4.1: Законы композиции.**

- **Теория :** Объяснение понятий: пространство (уровни, направления), время (ритм, темп), форма (объем тела), энергия (напряжение-расслабление).
- **Практика :** Практические задания: пройти через зал, меняя только уровень; изменить темп движения на медленный/быстрый.

#### **Тема 4.2: Импровизация.**

- **Теория :** Объяснение правил импровизации (нет неправильных движений, есть задача). Объяснение задания (напр., "двигаться только одной рукой").
- **Практика :** Выполнение импровизационных заданий по очереди, наблюдение за другими, обсуждение.

#### **Тема 4.3: Контактная импровизация.**

- **Теория :** Объяснение базовых принципов: точка контакта, listening («слушание» партнера), общий центр тяжести, обмен весом.
- **Практика :** Парные упражнения: опора на спину партнера, совместные перекаты, передача импульса.

#### **Тема 4.4: Этюды.**

- **Теория :** Постановка задачи.
- **Практика :** Самостоятельное (или в малых группах) создание короткой импровизационной мини-постановки на заданную тему и ее показ.

### **Раздел 5: Растяжка и силовая подготовка**

- **Теория :** Разрозненные блоки по 5-10 минут в начале или в конце практических занятий. Объяснение правильной техники выполнения упражнений на растяжку (без боли), важности силового фундамента для предотвращения травм, принципов правильного дыхания.
- **Практика :** Регулярное выполнение комплексов упражнений в партере и у опоры на развитие гибкости спины, ног, раскрытие тазобедренных суставов. Упражнения на пресс, спину, стопы (релеве). Дыхательные упражнения в статике и движении.

### **Раздел 6: Музыкальность и выразительность (8 часов)**

#### **Тема 6.1: Ритм.**

- **Теория :** Объяснение понятий ритм, метр, такт на простых примерах.
- **Практика :** Хлопки, шаги под счет. Движение под музыку с четким и с сложным ритмом.

#### **Тема 6.2: Настроение и тембр.**

- **Теория :** Обсуждение, как разные инструменты и тембры (скрипка, ударные, электроника) вызывают разные ассоциации и качества движения.
- **Практика :** Импровизация под разную по настроению музыку (грустная, веселая, тревожная). Создание маленьких этюдов.

#### **Тема 6.3: Диалог с музыкой.**

- **Теория :** Демонстрация педагогом (движение в противовес музыке или в унисон).
- **Практика :** Практические задания: двигаться не в основной ритм, а в контрапункт; выделять синкопы в музыке резкими акцентами в теле.

## **Раздел 7: Постановочно-репетиционная работа .**

- **Теория :** Все время отводится на практическую отработку.
- **Практика :** Разучивание заранее поставленной педагогом или коллективно созданной танцевальной комбинации. Отработка техники исполнения, синхронности (если это групповая работа).

Работа над артистизмом: взгляд, эмоция, взаимодействие с партнерами и зрителем. Репетиции в полном объеме, как если бы это был настоящий показ. Концерт для родителей «Кадетский бал».