

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора

 Т.Я.Карастелёва

29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор


О.И.Топинская



29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Ансамбля современного танца

«Урбанс»



Составитель программы:

Ходарева Светлана Викторовна

Горловка - 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа руководителя Образцового ансамбля «Урбанс» составлена на основе программы дополнительного образования в соответствии с программой факультативного курса «Хореография 1-11 классы» /составитель Ходарева С.В – Донецк, 2020-с.72./

Программа Образцового ансамбля современного танца Урбанс разработана в соответствии с государственными и ведомственными нормативными документами, определяющими и регламентирующими образовательный процесс:

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения большая роль принадлежит танцевальному искусству. Проблему обучения детей решают детские хореографические коллективы учреждений дополнительного образования. Особенность дополнительного художественного образования состоит в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное воздействие на эмоционально – волевую сферу учащихся. Процесс овладения определенными исполнительскими навыками не только раскрепощает собственно художественное мышление, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей.

Направленность программы имеет художественно – эстетическую направленность. Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Актуальность данной программы обусловлена тем, она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я», развивает ребенка всесторонне.

Новизна программы заключается в разработке ее в соответствии с требованиями нынешнего времени и задачами Донецкой Народной Республики. Программа включает пять логически взаимосвязанных разделов. Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику патриотического воспитания детей средствами танцевального искусства.

Цели:

- эстетическое воспитание учащихся;
- формирование и развитие художественно – творческих способностей учащихся в области хореографического искусства;
- привитие любви к танцу, воспитание исполнительской культуры учащихся с учетом возрастных особенностей и закономерностей физического развития.

Задачи:

- обучать основам хореографического мастерства;
- формировать интерес к хореографическому искусству;
- развивать творческие способности ребенка, образное мышление, внимание, произвольную память, ассоциативную фантазию, воображение.

Принципы:

- строгая логика в построении учебного процесса в целом и урока в частности;
- постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- обязательная систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии природных данных и способностей обучающегося;
- принцип: наглядности, активности, доступности, прочности усвоения знаний;

- связь теории с практикой;
- гуманизация и единство воспитательных воздействий.

2.Творческая работа. Концертная деятельность, выступление на конкурсах, мероприятиях, концертах.

3. Формы подведения итогов реализации программы предполагает;

- открытые уроки, участие в различных конкурсах и концертных программах.
- Реализация этой программы возможно на основе следующих принципов;
- систематичность и регулярность занятий;
 - постепенность развития природных данных обучающихся;
 - строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца;
 - учёт возрастных физических и технологических возможностей детей;
 - результативность обучения;
 - индивидуальный подход в обучении;
 - комфортная эмоциональная среда.

4. Приёмы и методы организации учебно - воспитательного процесса:

Наиболее совершенные методы и приемы работы хореографическая педагогика выработала и проверила долгой практикой через ряд педагогических принципов, главными из которых являются:

- строгая логика в построении занятия в танцевальном коллективе;
- постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- обязательная систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии природных данных и способностей ученика;
- принцип: наглядности, активности, доступности, прочности усвоения знаний;
- связь теории с практикой;
- единство воспитательных воздействий.

5. Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе обучающиеся:

- будут иметь представление о хореографическом искусстве;
- овладеют практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы;
- научатся чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и в духовных его проявлениях;
- приобретут навыки общей эстетической и танцевальной культуры;
- научатся самостоятельно использовать полученные практические и теоретические знания (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения);
- социально адаптируются, приобретут навыки, которые помогут им преодолевать сложные жизненные ситуации;
- укрепят здоровье и физическую выносливость.

ПЛАН РАБОТЫ
ансамбля современного танца УРБАНС
на 2024-2025 учебный год

Младшая группа - начальный этап обучения

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов	Дата
1.	Набор в группу. Подбор материала. Работа с родителями.	2	02.09.2024
2.	Диагностика способностей ребенка к данному виду творчества	2	04.09.2024
3.	Вступительное занятие. Техника безопасности на уроках хореографии Основные движения на середине зала: – поклон, марширование, наклоны головы, повороты, круговые движения головой Диагностика способностей ребенка к данному виду творчества	2	05.09.2-24
4.	Партерная гимнастика Открытый урок по хореографическому искусству « Путешествие в волшебный мир танца»	2	09.09.2024
5.	Партерная гимнастика. Разучивание движений танцевальной композиции «Колёсики»	2	
6.	Партерная гимнастика. Разучивание движений танцевальной композиции «Колёсики»	2	11.09.2024
7.	Партерная гимнастика. Разучивание движений танцевальной композиции «Колёсики»	2	12.09.2024
8.	Партерная гимнастика. Разучивание движений танцевальной композиции «Колёсики»	2	16.09.2024
9.	Партерная гимнастика. Постановка танца «Колёсики»	2	18.09.2024
10.	Партерная гимнастика. Ходы по кругу, диагонали, линиям. Перестроение в линии	2	19.09.2024
11.	Партерная гимнастика «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально – ритмические упражнения, гимнастика	2	23.09.2024
12.	Партерная гимнастика «Изучение основных движений народного танца» по предмету «Ритмика и танец»	2	25.09.2024
13.	Партерная гимнастика Разучивание танцевальных движений	2	26.09.2024
14.	Партерная гимнастика Техника исполнения танцевальных движений концертных номеров	2	30.09.2024
15.	Партерная гимнастика Открытый урок по хореографическому искусству	2	02.10.2024

	« Путешествие в волшебный мир танца»		
16.	Партерная гимнастика. Контрольный урок : «Ритмика и танец»	2	03.10.2024
17.	Партерная гимнастика Построения и перестроения	2	07.10.2024
18.	Партерная гимнастика. Упражнения для кистей рук, пальцев, локтей	2	09.10.2024
19.	Партерная гимнастика Подготовка концертных номеров на отчетный концерт ансамбля по присвоению звания «Образцовый художественный коллектив»	2	10.10.2024
20.	Экзерсис у станка и на середине зала. Приседания возле станка. Итоговое занятие «Юный танцор»	2	14.10.2024
21.	Экзерсис у станка и на середине зала Образные танцы (игровые)	2	16.10.2024
22.	Экзерсис у станка и на середине зала Детские балльные и народные танцы.	2	17.10.2024
23.	Экзерсис у станка и на середине зала. Прослушивание музыкального материала на 2/4	2	21.10.2024
24.	Экзерсис у станка и на середине зала. Игровая импровизация	2	23.10.2024
25.	Экзерсис у станка и на середине зала. Круглый стол «Я - личность»	2	24. 10.2024
26.	Экзерсис у станка и на середине зала. Ориентирование в пространстве	2	28. 10.2024
27.	Экзерсис у станка и на середине зала. Шаги с использованием падений и перекатов	2	30. 10.2024
28.	Экзерсис у станка и на середине зала Круглый стол «Хореографическое искусство как средство эстетического воспитания»	2	31. 10.2024
29.	Экзерсис у станка и на середине зала. Шаги с использованием падений и перекатов	2	04.11.2024
30.	Экзерсис у станка и на середине зала. Шаги с использованием падений и перекатов	2	06.11.2024
31.	Экзерсис у станка и на середине зала. Шаги с использованием падений и перекатов	2	07.11.2024
32.	Экзерсис у станка и на середине зала. Игровая импровизация.	2	11.11.2024
33.	Экзерсис у станка и на середине зала. Шаги польки на месте и в продвижении	2	13.11.2024
34.	Экзерсис у станка и на середине зала. Техника исполнения танцевальных движений танца «Сударушка»	2	14.11.2024
35.	Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкальный размер 3/4	2	18.11.2024
36.	Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкальный размер 2/2	2	20.11.2024
37.	Экзерсис у станка и на середине зала. Паховые растяжки на середине зала	2	21.11.2024

38.	Экзерсис у станка и на середине зала Паховые растяжки на середине зала. Основные движения русского танца	2	25.11.2024
39.	Паховые растяжки на середине зала Беседа «Методы воспитательной работы в хореографическом коллективе и их воздействие на повышение активности детей»	2	27.11.2024
40.	Паховые и боковые растяжки. Техника исполнения танцевальных движений танца «Русский лирический»	2	28.11.2024
41.	Паховые и боковые растяжки. Техника исполнения танцевальных движений танца « Танцуем польку»	2	02.12.2024
42.	Паховые и боковые растяжки Проведение социально-психологического тестирования детей.	2	04.12.2024
43.	Паховые и боковые растяжки. Разучивание танцевальных движений фигурного вальса по квадрату и в повороте	2	05.12.2024
44.	Паховые и боковые растяжки. Разучивание танцевальных движений фигурного вальса по квадрату и в повороте. Повторение изученного материала	2	09.12.2024
45.	Разминка. Игровая импровизация	2	11.12.2024
46.	Разминка. Актёрское мастерство	2	12.12.2024
47.	Просмотр видеоматериала, концертные номера заслуженных народных танцевальных коллективов.	2	16.12.2024
48.	Партерная гимнастика. Познавательно - воспитательное мероприятие «Среди сверстников»	2	18.12.2024
49.	Приседания возле станка. Паховые и боковые растяжки.	2	19.12.2024
50.	Паховые и боковые растяжки. Упражнения на полу (партер): "велосипед"; упражнения для стопы, грудной клетки, поясницы, "улитка", "кольцо", упражнения на "растяжку", "кораб-лик", "лягушка";	2	23.12.2024
51.	Экзерсис на середине зала. Разучивание движений танца «На палубе»	2	25.12.2024
52.	Этюдно-постановочная работа. Разучивание движений танца «На палубе»	2	26.12.2024
53.	Этюдно-постановочная работа. Разучивание движений танца «На палубе»	2	30.12.2024
54.	Этюдно-постановочная работа. Разучивание движений танца «На палубе»	2	09.01.2025
55.	Этюдно-постановочная работа. Разучивание движений танца «На палубе»	2	13.01.2025
56.	Этюдно-постановочная работа. Разучивание движений танца «На палубе»	2	15.01.2025
57.	Этюдно-постановочная работа. Разучивание движений танца «На палубе»	2	16.01.2025

58.	Повторение пройденного материала. Беседа «Правила личной гигиены для танцоров», Просмотр балетных спектаклей, информ. час	2	20.01.2025
59.	Этюдно-постановочная работа. Техника исполнения танцевальных движений.	2	22.01.2025
60.	Уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях)	2	23.01.2025
61.	Ролевые игры на основе танцевальных движений и музыки: "Птичий двор", "Два утенка", "Обезьянки", "Зайчики", "Кошечки", "Печем пироги", "Стирка".	2	27.01.2025
62.	Познавательное-воспитательное мероприятие «Современный танец-это моя жизнь»	2	29.01.2025
63.	Экзерсис на середине зала. Разучивание движений эстрадного танца.	2	30.01.2025
64.	Экзерсис на середине зала. Разучивание движений эстрадного танца.	2	03.02.2025
65.	Этюдно-постановочная работа. Открытое мероприятие: игра – викторина «Что ты знаешь о танцевальных коллективах и балетмейстерах нашей республики?»	2	05. 02.2025
66.	Кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения	2	06.02.2025
67.	Ориентирование в пространстве. Знакомство с направлениями движений в танце	2	10.02.2025
68.	Классический станок – основа танца. Знакомство с основными движениями у станка.	2	12.02.2025
69.	Exsersis на основе классического танца. Изучение движений групп: demi plié по 1-6 позициям	2	13.02.2025
70.	Повторение пройденного материала. Комбинации demi plié	2	17.02.2025
71.	Exsersis на основе классического танца. Изучение движений групп: battement tondu	2	19.02.2025
72.	Повторение пройденного материала. Комбинации battement tondu	2	20.02.2025
73.	Exsersis на основе классического танца. Изучение движений групп: ronds, plie	2	24.02.2025
74.	Повторение пройденного материала. Комбинации ronds, plie	2	26.02.2025
75.	Exsersis на основе классического танца. Изучение движений групп: allegro	2	27.02.2025
76.	Exsersis на основе классического танца. Изучение движений групп: allegro. Прыжки у станка и на середине	2	03.03.2025
77.	Прыжки, вращения на месте и в диагонали	2	05.03.2025
78.	Упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll contraction, relese, tilt	2	06.03.2025
79.	Просмотр балетных спектаклей, информ. час Чаепитие с танцевальной программой «Любимой маме посвящаю»	2	12.03.2024

80.	Разогрев (характерные движения, заимствованные из народного танца (разо-грев ног); упражнения свингового характера	2	13.03.2025
81.	«За здоровый образ жизни!», интеллектуальная игра с элементами беседы	2	17.03.2025
82.	Изоляция: движение изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги); координация двух, трех изолированных центров	2	19.03.2025
83.	Игровая импровизация. Упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll contraction, relese, tilt (стоя, сидя, в партере)	2	20.03.2025
84.	Музыкальный размер и музыкальное сопровождение. Упражнения свингового характера: (у станка, на середине, в партере);	2	24.03.2025
85.	Прогулка по парку Гурко. Беседы на тему «Природа в танце»	2	26.03.2025
86.	Повторение пройденного материала, техника исполнения	2	27.03.2025
87.	Уровни: стоя, сидя, лежа (на коленях), переходы из уровня в уровень, движения изолированных центров в уровнях;	2	31.03.2025
88.	Упражнения на скольжение ноги на носок вперед. Игровая импровизация	2	02.04.2025
89.	Нравственно-патриотическая беседа «Мы – наследники Великой Победы!»	2	03.04.2025
90.	Маленькие броски вперед (battements jetes): а) pas riche с шагом, б) pas riche с подскоком, -бег, – pas balance, – pas echarpe, – подскоки по 3-й и 5-й свободным позициям, – pas ballonne, – pas de basque, – повороты en dedans и en dehors, – glissade-jete,	2	07.04.2025
91. .	Прыжки по 5-й открытой позиции с поджатыми ногами. – тройные перескоки с ноги на ногу; – соскок во 2-ой позиции	2	09.04.2025
92.	Тройная дробь с остановкой на присогнутую ногу; – повороты внутрь и наружу; – подскоки на одной ноге в позе I arabesque; – выбрасывание ноги с каблука на носок	2	10.04.2025
93.	Pas de basque; – pas ballone; – pas amboite	2	14.04.2025
94.	Упражнения на середине: дробные выстукивания, элементы ("моталочки", "веревочки", подбивки, припадания, основные ходы, вращения в характере русского танца	2	16.04.2025

95.	Повторение изученного материала. Техника исполнения танцевальных движений	2	17.04.2025
96.	Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.	2	21.04.2025
97.	Воспитательные беседы на тему «Разнообразные взаимоотношения между учениками разного возраста в коллективе»	2	23.04.2025
98.	Присядки: на каблук по II позиции, «мяч», «ползунок». Хлопушки, лёгкий бег. шаги с подскоками, варианты польки.	2	24.04.2025
99.	Соединение изученных движений в комбинации	2	28.04.2025
100.	Повторение пройденного материала	2	30.04.2025
101.	Повторение пройденного материала	2	05.05.2025
102.	Повторение и техника исполнения концертных номеров.	2	12.05.2025
103.	Повторение и техника исполнения концертных номеров.	2	14.05.2025
104.	Повторение и техника исполнения концертных номеров.	2	15.05.2025
105.	Повторение и техника исполнения концертных номеров.	2	19.05.2025
106.	Повторение и техника исполнения концертных номеров.	2	21.05.2025
107.	Повторение и техника исполнения концертных номеров.	2	22.05.2025

Средняя группа – основной этап обучения

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов	Дата
1	Вступительное занятие. Повторение и закрепление пройденного материала	2	03.09.2024
2	Экзерсис у станка и на середине зала . Plie (плие) Demi-plie (деми плие)	2	04.09.2024
3	Занятия по классическому и народно-характерному танцам Grand-plie (гранд плие)	2	05.09.2-24
4	Партерная гимнастика. Zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: вперед-назад, из стороны в сторону. Пелвис (бедра) Hip lift - подъем бедра вверх	2	10.09.2024
5	Джаз модерн. Актёрское мастерство Battement (батман)	2	
6	Battement tendu (батман тандю) Grand battement (гранд батман)	2	11.09.2024

7	Современный танец на основе соединения множества стилей, направлений, техник. Импровизация.	2	12.09.2024
8	Открытый урок «Современная хореография» Jete (жете)	2	17.09.2024
9	«История создания современной хореографии» инф. час	2	18.09.2024
1	Экзерсис у станка Современный танец. Хип-хоп.	2	19.09.2024
1	Работа по теме самообразования «Раскрытие творческого потенциала личности средствами хореографии»	2	24.09.2024
1	Подготовка к праздничному концерту, посвящённому Дню учителя	2	25.09.2024
1	«Разогрев» и «Изоляция» Современный танец. «Контемп» . Экзерсис у станка и на середине зала	2	26.09.2024
1	Подготовка концертных номеров на отчетный концерт ансамбля по присвоению звания «Образцовый художественный коллектив»	2	01.09.2024
1	Открытый урок «Методика изучения движений народно – сценического танца»	2	02.10.2024
1	Народный танец. Основные движения народных танцев (вращения, присядки, дроби).	2	03.10.2024
1	Мастер класс по пошиву костюма «Сделай сам». Взаимодействие детей и родителей.	2	08.10.2024
1	Вращения на середине. Прыжки. Battement double frappe (батман дубль фраппэ)	2	09.10.2024
1	Игровая импровизация Battement fondu (батман фондю)	2	10.10.2024
2	Парад талантов. Конкурс среди участников ансамбля Soutenu (сотеню)	2	15.10.2024
2	Занятия в направлении Джаз-модерн Releve (релеве)	2	16.10.2024
2	Массовые, сольные номера, построенные на основе изученного материала джаз-модерн танца	2	17.10.2024
2	Понятия и термины и правила исполнения "Contemporary dance" .	2	22.10.2024
2	Понятия и термины и правила исполнения "Contemporary dance" .	2	23.10.2024
2	Понятия и термины и правила исполнения "Contemporary dance" .	2	24. 10.2024
2	Просмотр видеоматериалов занятий современным танцем, записей концертов, фестивалей, балетов профессиональных и самодеятельных российских и зарубежных коллективов современного танца	2	29. 10.2024
2	Понятия и термины и правила исполнения "Contemporary dance" .	2	30. 10.2024
2	Техники в современном танце. Разучивание движений танца «Сансара»	2	31. 10.2024

2	Направление "Contemporary dance". Разучивание движений танца «Сансара»	2	05.11.2024
3	Flat step в сочетании с работой плеч. Разучивание движений танца «Сансара»	2	06.11.2024
3	Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали. Разучивание движений танца «Сансара»	2	07.11.2024
3	Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой. Разучивание движений танца «Сансара»	2	12.11.2024
3	«Разогрев» и «Изоляция». Разучивание движений танца «Сансара»	2	13.11.2024
3	Ориентирование в пространстве: - знакомство с направлениями движений в танце.	2	17.11.2024
3	Основы музыкальной грамотности; музыкально-ритмическая характеристика современного танца	2	18.11.2024
3	Упражнения стрэч - характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”.	2	20.11.2024
3	Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.	2	21.11.2024
3	Разогрев с использованием уровней. Разучивание движений танца «Сансара»	2	26.11.2024
3	Комплексы изоляций. Разучивание движений танца «Сансара»	2	27.11.2024
4	Сочетания различных ритмов во время движения Разучивание движений танца «Сансара»	2	28.11.2024
4	Развитие координации движения и актерской выразительности	2	03.12.2024
4	Изучение теоретических основ становления и развития новых форм современ-ного бального танца	2	04.12.2024
4	Воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей современных танцев	2	05.12.2024
4	Использование в танце позы коллапса. Разучивание движений танца «Сансара»	2	10.12.2024
4	Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали. Изолированные движения различных частей тела	2	11.12.2024
4	Использование ритмически сложных и синкопированных движений	2	12.12.2024
4	Трансформация движений классического экзерсиса в уроке джаз модерн танца	2	17.12.2024
4	Наклоны торса с прямой спиной (lay out). Разучивание движений танца «Сансара»	2	18.12.2024
4	Полиритмия танца Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола)	2	19.12.2024
5	Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца. Разучивание движений танца «Сансара»	2	24.12.2024

5	Индивидуальные импровизации в общем танце	2	25.12.2024
5	Функционализм танца. Разучивание движений танца «Сансара»	2	26.12.2024
5	Deep body bend. Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90о	2	30.12.2024
5	Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.	2	09.01.2025
5	Изгибы торса; Curve (жерф).	2	14.01.2025
5	Arch (арка). Разучивание движений танца «Сансара»	2	15.01.2025
5	Twist торса. Разучивание движений танца «Сансара»	2	16.01.2025
5	Roll down и roll up. Разучивание движений танца «Сансара»	2	21.01.2025
5	Спирали. □ Разучивание движений танца «Сансара»	2	22.01.2025
6	Body roll (волна). Разучивание движений танца «Сансара»	2	23.01.2025
6	Contraction, release, high release. Разучивание движений танца «Сансара»	2	28.01.2025
6	Первоначальное упражнение для изучения contraction	2	29.01.2025
6	Следующий этап изучения в положении "сидя". Разучивание движений танца «Сансара»	2	30.01.2025
6	Contraction изучается в положении "стоя. Разучивание движений танца «Сансара»	2	04.02.2025
6	Последний этап изучение contraction в положении "стоя. Разучивание движений танца «Сансара»	2	05. 02.2025
6	Tilt (угол). Разучивание движений танца «Сансара»	2	06.02.2025
6	Упражнения STRETCH характер. Постановка танца «Сансара»	2	11.02.2025
6	Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления позвоночника	2	12.02.2025
6	Понятие swing. Экзерсис на середине зала	2	13.02.2025
7	"ИЗОЛЯЦИИ" и "АДАЖИО	2	18.02.2025
7	Упражнения stretch характера ("растяжки").	2	19.02.2025
7	Экзерсис у станка. Упражнения для позвоночника	2	20.02.2025
7	Движения ног; battement developpe, battement fondu, battement releve lent	2	25.02.2025
7	Demi и grand rond? demi и grand plié? grand battement? flex стопы и колена	2	26.02.2025

7	Движения корпуса; Flat back, Curve arch lay out Contraction, release	2	27.02.2025
7	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги	2	04.03.2025
7	Передвижение в пространстве (CROSS)	2	05.03.2025
7	Виды движений используемых в современном танце	2	06.03.2025
7	Прыжки и вращения. Соединение прыжков и вращений с танцевальными движениями	2	12.03.2024
8	Комбинация. «За здоровый образ жизни!», интеллектуальная игра с элементами беседы.	2	13.03.2025
8	Музыкальное сопровождение современного танца модерн	2	18.03.2025
8	Партерная гимнастика . Постановка танца «Сансара»	2	19.03.2025
8	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	20.03.2025
8	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	25.03.2025
8	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	26.03.2025
8	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	27.03.2025
8	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	31.03.2025
8	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	02.04.2025
8	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	03.04.2025
9	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	08.04.2025
9	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	09.04.2025
9	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	10.04.2025
9	«Разогрев» и «Изоляция». Постановка танца «Сансара»	2	15.04.2025
9	Просмотр видеоматериала. Концертные номера заслуженных танцевальных коллективов современного танца	2	16.04.2025
9	Повторение пройденного материала	2	17.04.2025
9	Экзерсис у станка и на середине зала. Актёрское мастерство	2	22.04.2025
9	Постановочная работа. Отработка техники исполнения танца «Сансара»	2	23.04.2025
9	Партерная гимнастика. Техника исполнения ранее изученных танцевальных номеров.	2	24.04.2025

9	Открытое мероприятие: игра – викторина «Что ты знаешь о танцевальных коллективах и балетмейстерах нашей республики?»	2	28.04.2025
1	Техника исполнения ранее изученных танцевальных номеров Составление авторской танцевальной композиции	2	30.04.2025
1	Техника исполнения ранее изученных танцевальных номеров Игровая импровизация	2	05.05.2025
1	Техника исполнения ранее изученных танцевальных номеров Беседа «Мои достижения»	2	12.05.2025
1	Техника исполнения ранее изученных танцевальных номеров	2	14.05.2025
1	Техника исполнения ранее изученных танцевальных номеров	2	15.05.2025
1	Техника исполнения ранее изученных танцевальных номеров	2	19.05.2025
1	Актёрское мастерство. Концертные номера	2	21.05.2025
1	Актёрское мастерство. Концертные номера	2	22.05.2025

Старшая группа – этап самосовершенствования

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов	Дата
1	Вступительное занятие. Повторение и закрепление пройденного материала	2	02.09.2024
2	Экзерсис у станка и на середине зала . Plie (плие) Demi-plie (деми плие)	2	06.09.2024
3	Занятия по классическому и народно-характерному танцам Grand-plie (гранд плие)	2	09.09.2024
4	Партерная гимнастика. Zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: вперед-назад, из стороны в сторону. Пелвис (бедра) Hip lift - подъем бедра вверх	2	13.09.2024
5	Джаз модерн. Актёрское мастерство Battement (батман)	2	16.09.2024
6	Battement tendu (батман тандю) Grand battement (гранд батман)	2	20.09.2024
7	Современный танец на основе соединения множества стилей, направле-ний, техник. Импровизация.	2	23.09.2024
8	Открытый урок «Современная хореография» Jete (жете)	2	27.09.2024
9	«История создания современной хореографии» инф. час	2	30.09.2024
1	Экзерсис у станка Современный танец. Хип-хоп.	2	04.10.2024
1	Работа по теме самообразования «Раскрытие творческого потенциала личности средствами	2	07.10.2024

	хореографии»		
1	Подготовка к праздничному концерту, посвящённому Дню учителя	2	11.10.2024
1	«Разогрев» и «Изоляция» Современный танец. «Контемп» . Экзерсис у станка и на середине зала	2	14.10.2024
1	Подготовка концертных номеров на отчетный концерт ансамбля по присвоению звания «Образцовый художественный коллектив»	2	18.10.2024
1	Открытый урок «Методика изучения движений народно – сценического танца»	2	21.10.2024
1	Народный танец. Основные движения народных танцев (вращения, присядки, дробы).	2	25.10.2024
1	Мастер класс по пошиву костюма «Сделай сам». Взаимодействие детей и родителей.	2	28.10.2024
1	Вращения на середине. Прыжки. Battement double frappe (батман дубль фраппэ)	2	01.11.2024
1	Игровая импровизация Battement fondu (батман фондю)	2	04.11.2024
2	Парад талантов. Конкурс среди участников ансамбля Soutenu (сотеню)	2	08.11.2024
2	Занятия в направлении Джаз-модерн Releve (релеве)	2	11.11.2024
2	Массовые, сольные номера, построенные на основе изученного материала джаз-модерн танца	2	15.11.2024
2	Понятия и термины и правила исполнения "Contemporary dance" .	2	18.11.2024
2	Понятия и термины и правила исполнения "Contemporary dance" .	2	22.11.2024
2	Понятия и термины и правила исполнения "Contemporary dance" .	2	25.11.2024
2	Просмотр видеоматериалов занятий современным танцем, записей кон-цертов, фестивалей, балетов профессиональных и самодеятельных россий-ских и зарубежных коллективов современного танца	2	29.11.2024
2	Понятия и термины и правила исполнения "Contemporary dance" .	2	02.12.2024
2	Техники в современном танце. Разучивание движений танца «Сансара»	2	06.12.2024
2	Направление "Contemporary dance". Разучивание движений танца «Сансара»	2	09.12.2024
3	Flat step в сочетании с работой плеч. Разучивание движений танца «Сансара»	2	13.12.2024
3	Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали. Разучивание движений танца «Сансара»	2	16.12.2024
3	Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой. Разучивание движений танца «Сансара»	2	20.12.2024
3	«Разогрев» и «Изоляция». Разучивание движений танца «Сансара»	2	23.12.2024

3	Ориентирование в пространстве: - знакомство с направлениями движений в танце.	2	27.12.2024
3	Основы музыкальной грамотности; музыкально-ритмическая характеристика современного танца	2	30.12.2024
3	Упражнения стрэч - характера во всех положениях: "сидя", "лёжа", "стоя у станка".	2	03.01.2025
3	Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.	2	06.01.2025
3	Разогрев с использованием уровней. Разучивание движений танца «Сансара»	2	10.01.2025
3	Комплексы изоляций. Разучивание движений танца «Сансара»	2	13.01.2025
4	Сочетания различных ритмов во время движения Разучивание движений танца «Сансара»	2	17.01.2025
4	Развитие координации движения и актерской выразительности	2	20.01.2025
4	Изучение теоретических основ становления и развития новых форм современного бального танца	2	24.01.2025
4	Воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей современных танцев	2	27.01.2025
4	Использование в танце позы коллапса. Разучивание движений танца «Сансара»	2	31.01.2025
4	Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали. Изолированные движения различных частей тела	2	03.02.2025
4	Использование ритмически сложных и синкопированных движений	2	07.02.2025
4	Трансформация движений классического экзерсиса в уроке джаз модерн танца	2	10.02.2025
4	Наклоны торса с прямой спиной (lay out). Разучивание движений танца «Сансара»	2	14.02.2025
4	Полиритмия танца Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола)	2	17.02.2025
5	Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца. Разучивание движений танца «Сансара»	2	21.02.2025
5	Индивидуальные импровизации в общем танце	2	24.02.2025
5	Функционализм танца. Разучивание движений танца «Сансара»	2	28.02.2025
5	Deep body bend. Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90о	2	03.03.2025
5	Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.	2	07.03.2025

5	Изгибы торса; Curve (жерф).	2	10.03.2025
5	Arch (арка). Разучивание движений танца «Сансара»	2	14.03.2025
5	Twist торса. Разучивание движений танца «Сансара»	2	17.03.2025
5	Roll down и roll up. Разучивание движений танца «Сансара»	2	21.03.2025
5	Спирали. Разучивание движений танца «Сансара»	2	24.03.2025
6	Body roll (волна). Разучивание движений танца «Сансара»	2	28.03.2025
6	Contraction, release, high release. Разучивание движений танца «Сансара»	2	04.04.2025
6	Первоначальное упражнение для изучения contraction	2	07.04.2025
6	Следующий этап изучения в положении "сидя". Разучивание движений танца «Сансара»	2	11.04.2025
6	Contraction изучается в положении "стоя. Разучивание движений танца «Сансара»	2	14.04.2025
6	Последний этап изучение contraction в положении "стоя. Разучивание движений танца «Сансара»	2	18.04.2025
6	Tilt (угол). Разучивание движений танца «Сансара»	2	21.04.2025
6	Упражнения STRETCH характер. Постановка танца «Сансара»	2	25.04.2025
6	Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления позвоночника	2	28.04.2025
6	Понятие swing. Экзерсис на середине зала	2	31.04.2025
7	"ИЗОЛЯЦИИ" и "АДАЖИО	2	02.05.2025
7	Упражнения stretch характера ("растяжки").	2	05.05.2025
7	Экзерсис у станка. Упражнения для позвоночника	2	12.05.2025
7	Движения ног; battement developpe, battement fondu, battement releve lent	2	16.05.2025
7	Demi и grand rond? demi и grand plié? grand battement? flex стопы и колена	2	19.05.2025
7	Движения корпуса; Flat back, Curve arch lay out Contraction, release	2	23.05.2025
7	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги	2	26.05.2025
7	Передвижение в пространстве (CROSS)	2	30.05.2025

