

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
(ДДТ «Химмашевец»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДТ «Химмашевец»
М.М. Симонова

08.10.24

Учебный тематический план
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Танец – сквозь пространство и время»

Художественная направленность
Возраст учащихся: 6–17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Коновалова Любовь Алексеевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		1 год	2 год	3 год	4 год	
1.	Ритмика	4	-	-	-	Наблюдение
2.	Элементы классического танца	4	-	-	-	Наблюдение
3.	Детские танцы	22	-	-	-	Открытый урок
4.	Физическая подготовка	-	16	16	16	Тестирование
5.	Европейские танцы	40	72	74	36	Наблюдение
6.	Латиноамериканские танцы	40	78	78	36	Наблюдение
7.	Постановочная и репетиционная работа	104	48	48	126	Наблюдение
8.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	2	2	2	Конкурс
	Итого:	216	216	216	216	

**Учебный тематический план
1 год обучения**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Ритмика	4	1	3	Наблюдение
	Раздел 2. Элементы классического танца	4	1	3	Наблюдение
	Раздел 3. Детские танцы	22	2	20	
3.1	Линейные танцы.	4	-	4	Наблюдение
3.2.	Парные танцы.	8	1	7	Наблюдение
3.3.	Полька.	10	1	9	Открытый урок
	Раздел 4. Европейские танцы	36	6	30	
4.1	Медленный вальс	20	3	17	Наблюдение
4.2	Квикстеп	16	3	13	Наблюдение
	Раздел 5. Латиноамериканские танцы	36	6	30	
5.1	Ча-ча-ча	20	3	17	Наблюдение
5.2	Самба	16	3	13	Наблюдение
	Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа	112	-	112	
6.1	Постановка танцевальных композиций	40	-	40	Наблюдение

6.2	Репетиция поставленных композиций	60	-	60	Наблюдение
6.3	Подготовка к выступлениям разного уровня	12	-	12	Наблюдение
	Раздел 7. Промежуточная (итоговая) аттестация.	2	-	2	Конкурс
	Итого:	216	16	200	

СОДЕРЖАНИЕ 1 год обучения

Раздел 1. Ритмика

Теория. Музыкально-пространственные упражнения. Основные танцевальные движения. Слушание и анализ музыки. Особенности ритмов изучаемых танцев.

Практика. Построения в шеренгу, колонну. Перестроения в пары, четверки и обратно. Фигурная маршировка. Усложненные упражнения, способствующие развитию силы, гибкости, правильной осанки. Шаг польки, вальсовая дорожка, балансе, шаг полонеза. Музыкальные игры и импровизации: свободные и на заданную тему.

Раздел 2. Элементы классического танца

Теория. Из истории отечественного балета. Основные позиции рук и ног. Термины.

Практика. Батман - тандю лицом и боком к палке по 1и 5 позиции (вперед- назад - в сторону). Деми - плие и ролеве лицом и боком к палке по 1 и 5 позиции. Перевод рук из подготовительной позиции в 1, 2, 3 позицию в различных сочетаниях. Позиции ног, рук - на середине зала при неполной выворотности ног.

Раздел 3. Детские танцы

Тема 3.1. Азбука музыкального движения

Теория. Вару-вару. Рилио. Берлинская полька.

Практика. Разучивание элементов, фигур и танцев в целом в линиях. Отработка танцев по кругу.

Тема 3.2. Образ в детских танцах

Теория. Веселая минутка. Первые шаги. Падеграс.

Практика. Разучивание элементов, фигур и танцев в целом в линиях. Отработка танцев по кругу. Открытый урок.

Раздел 4. Европейские танцы

Тема 4.1. Медленный вальс

Теория. История возникновения и развития. Основные понятия: размер, темп, ритм, характер. Термины на русском и английском языках.

Практика. Правая и левая перемены, правый и левый поворот, дорожки. Разучивание композиций с использованием этих фигур.

Тема 4.2. Квикстеп

Теория. История возникновения и развития. Основные понятия: размер, темп, ритм, характер. Термины на русском и английском языках.

Практика. Локстепы вперед-назад, четвертные повороты. Разучивание простейших композиций.

Раздел 5. Латиноамериканские танцы

Тема 5.1. Ча-ча-ча

Теория. История возникновения и развития. Основные понятия: размер, темп, ритм, характер. Отличие от европейских танцев. Термины на русском и испанском языке.

Практика. Закрытое основное движение, тайм степ, Нью-Йорк, рука в руке, повороты под рукой влево – вправо.

Тема 5.2. Самба

Теория. История возникновения и развития. Основные понятия: размер, темп, ритм, характер. Отличие от европейских танцев. Термины на русском и испанском языке.

Практика. Закрытое основное движение, самба ход на месте, виск вправо - влево, вольта с продвижением влево и вправо.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа

Тема 6.1. Постановка танцевальных композиций

Практика. Постановка танцев «Квикстеп» и «Самба».

Тема 6.2. Репетиция поставленных композиций

Практика. Отработка композиций танцев «Квикстеп» и «Самба».

Тема 6.3. Подготовка к конкурсам разного уровня

Практика. Репетиции в разных составах.

Раздел 7. Промежуточная (итоговая) аттестация

Конкурс.

Учебный тематический план

2 год обучения

№	Наименование тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации /контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1.Физическая подготовка	16	4	12	
1.1	Общая физическая подготовка	6	2	4	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Зачет
	Раздел 2. Европейские танцы	72	6	66	
2.1	Медленный вальс	30	2	28	Наблюдение
2.2	Квикстеп	26	2	24	Наблюдение

2.3	Венский вальс	16	2	14	Наблюдение
	Раздел 3.Латиноамериканские танцы	78	6	72	
3.1	Ча-ча-ча	30	2	28	Наблюдение
3.2	Самба	26	2	24	Наблюдение
3.3	Джайв	22	2	20	Наблюдение
	Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа	48	-	48	
4.1	Постановка танцевальных композиций	12	-	12	Наблюдение
4.2	Репетиция поставленных композиций	24	-	24	Наблюдение
4.3	Подготовка к конкурсам разного уровня	12	-	12	Наблюдение
	Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	2	Конкурс
	Итого:	216	16	200	

СОДЕРЖАНИЕ 2 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Теория. Сведения о бальных танцах. Просмотр видеоматериалов с записями турниров и конкурсов бального танца. Знакомство с местом проведения занятий. Требования к форме одежды и внешнему виду. Техника безопасности и правила поведения на уроке, в клубе и на улице.

Практика. Бег с захлестыванием голени назад, с остановками и изменением направления движения; прыжки в высоту, длину, с поворотами, отжимания, приседания, растяжки, упражнения для корпуса (повороты, наклоны, круговые движения и т.д.).

Тема 1.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Влияние спортивных танцев на здоровье, физическое развитие, двигательные способности. Основы гигиены и самоконтроля.

Практика. Упражнения на координацию движений (разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях); на тренировку вестибулярного аппарата (с закрытыми глазами, на уменьшенной опоре), на гибкость и выносливость (чередование ходьбы и бега). Силовые упражнения (подвижные и спортивные игры). Растяжки. Упражнения на выработку чувства партнера, на синхронность, согласованность движений, на ориентировку в пространстве.

Раздел 2. Европейские танцы

Тема 2.1. Медленный вальс

Теория. Общая характеристика, история возникновения, характерные особенности музыки (размер, темп, ритм) и хореографии. Слушание и анализ музыки. Основные положения в паре и соединения рук. Основные термины на русском и английском языке. Просмотр видеокассет.

Практика. Правый спин – поворот, правый поворот с хезитейшн, виск,

шассе из ПП, наружная перемена, локстеп вперед, лок назад, поступательное шассе. Разучивание простейших связок и композиций из перечисленных движений.

Тема 2.2. Квикстеп

Теория. Общая характеристика, история возникновения, характерные особенности музыки (размер, темп, ритм) и хореографии. Слушание и анализ музыки. Основные положения в паре и соединения рук. Основные термины на русском и английском языке.

Практика. Правый поворот с хезитейшн, правый спин - поворот, прогрессивное шассе, двойной локстеп. Разучивание простейших связок и композиций.

Тема 2.3. Венский вальс

Теория. Общая характеристика, история возникновения, характерные особенности музыки (размер, темп, ритм) и хореографии. Слушание и анализ музыки.

Практика. Правый поворот.

Раздел 3. Латиноамериканские танцы

Тема 3.1. Ча-ча-ча

Теория. История возникновения, своеобразие и особенности. Отличие от танцев европейской программы. Слушание музыки и ее анализ (размер, темп, характер). Основные положения в паре и соединения рук. Термины на русском и испанском языке.

Практика. Подготовительные движения: шаги и переходы. Основной ход вперед - назад, веер, алемана, три ча-ча, фолловей раскрытие, перемена мест слева направо и справа налево. Простейшие связки и композиции из указанных элементов.

Тема 3.2. Самба

Теория. История возникновения, своеобразие и особенности. Отличие от танцев европейской программы. Слушание музыки и ее анализ (размер, темп, характер). Основные положения в паре и соединения рук. Термины на русском и испанском языке.

Практика. Самба ход в положении променада, боковой самба ход, ботофого с продвижением, вольта поворот влево – вправо. Составление связок и композиций.

Тема 3.3. Джайв

Теория. История возникновения, своеобразие и особенности. Отличие от танцев европейской программы. Слушание музыки и ее анализ (размер, темп, характер). Основные положения в паре и соединения рук.

Практика. Основное движение, перемена мест слева направо,

перемена мест справа налево, «стой – иди», американский спин, свивлы с носка на каблук. Составление связок и композиций.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных композиций

Практика. Постановка танцев «Венский вальс» и «Фигурный вальс».

Тема 4.2. Репетиция постановочных композиций

Практика. Отработка танцев «Фигурный вальс» и «Венский вальс».

Тема 4.3. Подготовка к конкурсам разного уровня

Практика. Репетиции в разных составах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика. Тестирование. Конкурс.

Учебный тематический план

3 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1.Физическая подготовка	16	4	12	
1.1	Общефизическая подготовка	6	2	4	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Зачет
	Раздел 2.Европейские танцы	72	6	66	
2.1	Медленный вальс	30	2	28	Наблюдение
2.2	Квикстеп	26	2	24	Наблюдение
2.3	Венский вальс	16	2	14	Наблюдение
	Раздел 3.Латиноамериканские танцы	78	6	72	
3.1	Ча-ча-ча	30	2	28	Наблюдение
3.2	Самба	26	2	24	Наблюдение
3.3	Джайв	22	2	20	Наблюдение
	Раздел 4.Постановочная и репетиционная работа	48	-	48	
4.1	Постановка танцевальных композиций	12	-	12	Наблюдение
4.2	Репетиция постановочных композиций	24	-	24	Наблюдение
4.3	Подготовка к конкурсам разного уровня	12	-	12	Наблюдение
	Раздел 5.Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	2	Конкурс
	Итого:	216	16	200	

СОДЕРЖАНИЕ 3 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Теория. Современные спортивные танцы. Социальная природа

бального танца. Бальная хореография в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и в поездках.

Практика. Перестроения в шеренгу, колонну, в шахматном порядке. Интервал, дистанция. Ходьба и бег (в колонне, парами, в шеренге). Гимнастические и акробатические упражнения. Спортивные игры. Игры - эстафеты.

Тема 1.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Просмотр видеоматериалов с различных конкурсов с участием известных зарубежных и отечественных танцоров.

Практика. Упражнения на работу стопы (ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней части стопы), бедра (вращения, махи в различных направлениях, выпады), силовые упражнения (преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах), упражнения на равновесие. Растяжки.

Раздел 2. Европейские танцы

Тема 2.1. Медленный вальс

Теория. Виск назад, плетение, наружная перемена, поступательное шассе вправо, телемарк, импетус поворот, шассе из положения променада, левое кортэ.

Практика. Разучивание связок и композиций из этих элементов.

Тема 2.2. Квикстеп

Теория. Зигзаг, левый шассе поворот, правый пивот - поворот, телемарк, импетус поворот, правый поворот с хезитейшн.

Практика. Разучивание связок и композиций.

Тема 2.3. Венский вальс

Теория. Левый поворот.

Практика. Разучивание связок и композиций.

Раздел 3. Латиноамериканские танцы

Тема 3.1. Ча-ча-ча

Теория. Хоккейная клюшка, тайм степ, спираль, лассо, локон, правый и левый волчок, турецкое полотенце.

Практика. Разучивание связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.2. Самба

Теория. Левый поворот. Теневое ботофого, ботофого с продвижением вперед и назад, ботофого в положении променада. Сольная вольта на месте. Корта-джака.

Практика. Составление связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.3. Джайв

Теория. Чикен – кроки, болл чейндж, звено, смена рук за спиной, ход

(медленный и быстрый).

Практика. Составление связок и композиций из этих элементов.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных композиций

Практика. Постановка танцев «Танго» и «Румба».

Тема 4.2. Репетиция постановочных композиций

Практика. Отработка танцев «Танго» и «Румба».

Тема 4.3. Подготовка к конкурсам разного уровня

Практика. Репетиции в разных составах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Конкурс.

Учебный тематический план

4 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1.Физическая подготовка	16	4	12	
1.1	Общефизическая подготовка	8	2	6	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Зачет
	Раздел 2.Европейские танцы	36	12	24	
2.1	Медленный вальс	8	2	6	Наблюдение
2.2	Квикстеп	8	2	6	Наблюдение
2.3	Венский вальс	2	-	2	Наблюдение
2.4	Танго	8	4	4	Наблюдение
2.5	Медленный фокстрот	10	4	6	Наблюдение
	Раздел 3.Латиноамериканские танцы	36	12	24	
3.1	Ча-ча-ча	6	2	4	Наблюдение
3.2	Самба	6	2	4	Наблюдение
3.3	Джайв	6	2	4	Наблюдение
3.4	Румба	8	2	6	Наблюдение
3.5	Пасодобль	10	4	6	Наблюдение
	Раздел 4.Постановочная и репетиционная работа	126	-	126	
4.1	Постановка танцевальных композиций	48	-	48	Наблюдение
4.2	Репетиция постановочных композиций	66	-	66	Наблюдение
4.3	Подготовка к конкурсам разного уровня	12	-	12	Наблюдение
	Раздел 5.Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	2	Конкурс
	Итого:	216	28	188	

СОДЕРЖАНИЕ 4 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Теория. Современные спортивные танцы. Социальная природа бального танца. Бальная хореография в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и в поездках.

Практика. Перестроения в шеренгу, колонну, в шахматном порядке. Интервал, дистанция. Ходьба и бег (в колонне, парами, в шеренге). Гимнастические и акробатические упражнения. Спортивные игры. Игры - эстафеты.

Тема 1.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Просмотр видеоматериалов с различных конкурсов с участием известных зарубежных и отечественных танцоров.

Практика. Упражнения на работу стопы (ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней части стопы), бедра (вращения, махи в различных направлениях, выпады), силовые упражнения (преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах), упражнения на равновесие. Растяжки.

Раздел 2. Европейские танцы

Тема 2.1. Медленный вальс

Теория. Плетение, плетение из ПП, двойной левый спин - поворот, крыло. открытый телемарк, открытый импетус - поворот, лок с поворотом, дрэг хезитейшн.

Практика. Разучивание связок и композиций из этих элементов.

Тема 2.2. Квикстеп

Теория. Бегущий правый поворот, тиль шассе влево, В6, бегущее окончание, левый пивот - поворот, четыре быстрых бегущих шага, двойной левый спин.

Практика. Разучивание связок и композиций.

Тема 2.3. Венский вальс

Теория. Перемена с левого на правый поворот. Перемена с правого на левый поворот.

Практика. Разучивание связок и композиций.

Тема 2.4. Танго

Теория. Рок поворот. Левый поворот на поступательном боковом шаге. Файвстеп. Правый променадный поворот. Правый твист поворот. Наружный свивл. Брашстеп. Виск.

Практика. Составление связок и композиций.

Тема 2.5. Медленный фокстрот

Теория. Общая характеристика танца: история, особенности музыки и хореографии. Слушание и анализ музыки. Основные положения в паре и соединения рук. Техника исполнения шагов.

Практика. Перо, изогнутое перо, ховер перо, перо окончание. тройной шаг, изогнутый тройной шаг, правый поворот, открытый правый поворот, правый твист поворот, левый поворот, левая волна, перемена направления. Разучивание связок и композиций из указанных движений.

Раздел 3. Латиноамериканские танцы

Тема 3.1. Ча-ча-ча

Теория. Хоккейная клюшка, смены ног, открытый и закрытый хип-твист, правый и левый волчок, раскручивание от руки, кросс бейзик с сольным поворотом дамы.

Практика. Разучивание связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.2. Самба

Теория. Контрботофого. Вольта по кругу вправо и влево. Вольта с одноименных ног. Вольта с продвижением в теневой позиции. Смены ног.

Практика. Составление связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.3. Джайв

Теория. Ветряная мельница, закрученный хлыст, смена мест справа налево с двойным поворотом, хлыст, простой спин, катапульта.

Практика. Составление связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.4. Румба

Теория. Альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, три алеманы, левый волчок, раскрытие из левого волчка, скользящие дверцы, усложненный хип-твист.

Практика. Разучивание связок и композиций из указанных движений.

Тема 3.5. Пасодобль

Теория. Общая характеристика танца, история, особенности исполнения, характер музыки. Техника исполнения шагов на месте и с продвижением по кругу. Положения в паре.

Практика. Аппель, основное движение, шассе, атака, разделение, променад, шестнадцать, открытый телемарк, твисты, фреголина, твист поворот.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных композиций

Практика. Постановка танцев «Медленный фокстрот» и «Пасодобль».

Тема 4.2. Репетиция постановочных композиций

Практика. Отработка танцев «Медленный фокстрот» и «Пасодобль».

Тема 4.3. Подготовка к конкурсам разного уровня

Практика. Репетиции в разных составах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Конкурс.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025