

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
«Танцевальная азбука «Супер!»**

Художественная направленность
Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Гурвич Екатерина Валерьевна
старший педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Учебный план

№	Разделы	Количество часов		Общее количество	Форма контроля/аттестации
		1 год	2 год		
1.	Базовые элементы современного танца	208	208	416	наблюдение
2.	Досугово-развлекательные мероприятия	6	6	12	наблюдение
3.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	2	4	отчетный концерт
	Итого	216	216	432	

Продвинутый уровень (1 год обучения)

Учебный тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Базовые элементы современного танца.		208	2	206	
1.1.	Введение в программу.	2	1	1	Наблюдение
1.2.	Элементы современного танца	72	-	72	Наблюдение
1.3.	Партерная гимнастика	30	1	29	Наблюдение
1.4.	Постановочная и репетиционная работа. Конкурсная деятельность	104	-	104	Наблюдение
2. Досугово-развлекательные мероприятия		6	-	6	Наблюдение
3. Промежуточная (итоговая) аттестация		2	-	2	Отчетный концерт
	Итого:	216	2	214	

Содержание учебного тематического плана

1 год обучения

Раздел 1. Базовые элементы современного танца

Тема 1.1. Введение в программу

Теория: знакомство с программой.

Практика: повторение простейших основных элементов.

Тема 1.2. Элементы современного танца

Теория: понятие центра. Центр и периферия. Понятие центральной оси тела. Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции.

Практика: координация рук в современном танце. Ощущение веса при движении. Изучение основных положений и позиций рук. Органичное движение во взаимодействии с полом.

Понятие параллельных позиций. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция). Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций (I, II, III, IV). Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движения рук): curve – наклон верха корпуса вперед. Side – наклон верха корпуса в сторону. Arch – наклон верха корпуса назад. Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса. Повороты и другие движения корпуса. Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу.

Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад). Другие варианты движений.

Специфика баланса на руках в современном танце, отличие от акробатических и гимнастических вариантов. Изучение основных видов движений с опорой на руки: вертикальная стойка на двух руках с поддержкой (с помощью партнера). Вертикальная стойка на двух руках у стены. Динамический баланс на двух руках. Динамический баланс на одной руке.

Тема 1.3. Партерная гимнастика

Практика: упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Упражнения на развитие подъема. Упражнения на развитие выворотности. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжки.

Тема 1.4. Постановочная и репетиционная работа. Конкурсная деятельность

Практика: направлена на отработку и закрепление полученных умений и навыков при исполнении хореографических этюдов и небольших композиций.

Раздел 2. Досугово-развлекательные мероприятия

Практика: выступление на концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня. Участие в праздничных мероприятиях: день рождения коллектива, Новый год, окончание учебного года.

Раздел 3. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: проводится в форме отчетного концерта.

Продвинутый уровень (2 год обучения)

Учебный тематический план

2 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Базовые элементы современного танца.		208	2	206	
1.1.	Введение в программу.	2	1	1	Наблюдение
1.2.	Элементы современного танца	74	-	74	Наблюдение
1.3.	Партерная гимнастика	34	1	33	Наблюдение
1.4.	Постановочная и репетиционная работа. Конкурсная деятельность	98	-	98	Наблюдение
2. Досугово-развлекательные мероприятия		6	-	6	Наблюдение
3. Промежуточная (итоговая) аттестация		2	-	2	Отчетный концерт
Итого:		216	2	214	

Содержание учебного тематического плана

2 год обучения

Раздел 1. Базовые элементы современного танца

Тема 1.1. Введение в программу

Теория: знакомство с программой.

Практика: повторение простейших основных элементов.

Тема 1.2. Элементы современного танца

Теория: изучение основных поз современного танца.

Практика: diagonallevel, level T – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Tilt – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Parallelarabesque – поза, в которой корпус и рабочая нога образуют горизонтальную линию. Arabesque, attitude – особенности исполнения в технике танца модерн. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Диагонали. Шаги. Бег. Pasdebourrée (музыкальный размер: 3/4; 2/4; 4/4). Exercis. Структура и особенности exercis в технике современного танца. Движения exercis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации. Plié. FootIsolations. Battement tendu / brush. Battement jeté / brush. Ronde de jambe. Swings. Battement fondu. Adagio. Grand battement jeté / swings.

Тема 1.3. Партерная гимнастика

Практика: упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Упражнения на развитие подъема. Упражнения на развитие выворотности. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжки.

Тема 1.4. Постановочная и репетиционная работа. Конкурсная деятельность

Практика: направлена на отработку и закрепление полученных умений и навыков при исполнении хореографических этюдов и небольших композиций.

Раздел 2. Досугово-развлекательные мероприятия

Практика: выступление на концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня. Участие в праздничных мероприятиях: день рождения коллектива, Новый год, окончание учебного года.

Раздел 3. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: проводится в форме отчетного концерта.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025