

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 «Шаг вперед»»**

Художественная направленность

Возраст учащихся: 6-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Гурвич Екатерина Валерьевна  
старший педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

### Учебный план

№	Разделы	Количество часов		Общее количество часов	Форма контроля/ аттестации
		1 год	2 год		
1.	Базовые элементы классического танца, современного танца. Конкурсная деятельность	208	208	624	наблюдение
2.	Досугово-развлекательные мероприятия	6	6	18	наблюдение
3.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	2	6	открытый урок
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>648</b>	

### Содержание учебного плана

#### Базовый уровень (1 год обучения)

#### Учебный тематический план

#### 1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Базовые элементы классического танца, современный танец</b>		<b>208</b>	<b>2</b>	<b>206</b>	
1.1.	Введение в программу	2	1	1	Наблюдение
1.2.	Базовые элементы классического танца	78	-	78	Наблюдение
1.3.	Партерная гимнастика	28	1	27	Наблюдение
1.4.	Постановочная и репетиционная работа. Конкурсная деятельность	100	-	100	Наблюдение
<b>2. Досугово-развлекательные мероприятия</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Наблюдение
<b>3. Промежуточная (итоговая) аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытый урок
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

### Содержание учебного тематического плана

#### 1 год обучения

#### Раздел 1. Ритмика, базовые элементы классического танца, современный танец

#### Тема 1.1. Введение в программу

**Теория:** знакомство с новыми видами хореографии. Классический танец. Современный танец. Народно-сценический танец. Джазовый танец.

Контемпорари. Историко-бытовой танец. Экзерсис на середине зала. Экзерсис у станка. Точки в зале.

**Практика:** подготовка к экзерсису у станка и на середине. Изучение основных методических принципов исполнения позиций рук и ног, поднятия и удержания ног, аллегро.

### **Тема 1.2. Базовые элементы классического танца**

**Теория:** общие сведения о базе классического танца. Allegro. Demiplier (деми плие)-неполное «приседание»; grandplier-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание»; relevé-(релеве)-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног; battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП; battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок», взмах в положение книзу; demi rond-(демиронд)-неполный круг, полукруг; rond de jambe par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу; rond de jambe en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь; en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты; en dedans-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь; sur le coude pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади; battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; battement frappe-(батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе; passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади; relever (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно; battement soutenu-(батман сотеню)-«слитный»; développer-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше; adagio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты; attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево; grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок; port de bras-(пор де бра) -«перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону.

**Практика:** постановка корпуса, рук, головы. Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Позиции рук: подготовительное положение, IIII позиции; переводы. Рук из позиции в позицию. Постановка корпуса и позиции ног и рук боком к станку. Demi-plie по I, II, и III позиции. Battementstondу по I позиции вперед, в сторону и назад. Battementstondу по III позиции вперед, в сторону и назад.

Releve на полупальцы по I, II, III позиции. Demi rond de jamb par terre en dehors et en dedans. Passeparterre. Battementsrelevelents на 45° вперед, в сторону и назад из I позиции. Battementsre-ti-res (поднимание ноги из позиции в положение и возвращение в позицию вперед и назад). Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку. Поклон. Прыжки по позиции на двух ногах, на месте и в повороте на 90° с вытянутыми коленями. По позиции с согнутыми коленями в повороте и на месте. Перескок с ноги на ногу. Прыжки поочередные на правой и левой ноге. Прыжки с продвижением на двух ногах вперед, назад, в стороны.

### **Тема 1.3. Партерная гимнастика**

**Практика:** упражнения на развитие подъема, выворотности, гибкости и шага. Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Лежа на спине: relevent, на 180° с опусканием в исходное положение. Лежа на спине: grandbatement в выворотном положении вперед на 180°. Лежа на спине: flex стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 180°. Лежа на спине: passe в выворотном положении в сторону на 180°.

Лежа на спине: медленный подъем ноги на 180° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения. Стоя на коленях: резкие броски ног назад в выворотном положении. «Мостик» с положения лежа и стоя. Стойка на руках.

### **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 рождение МИКСа, Новый год, окончание учебного года и т.д.

### **Раздел 3. Промежуточная (итоговая) аттестация**

**Практика:** проводится в форме открытого урока.

## **Базовый уровень (2 год обучения)**

### **Учебный тематический план**

## 2 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Базовые элементы классического танца, современный танец</b>		<b>208</b>	<b>2</b>	<b>206</b>	
1.1.	Введение в программу	2	1	1	Наблюдение
1.2.	Базовые элементы классического танца	78	-	78	Наблюдение
1.3.	Партерная гимнастика	28	1	27	Наблюдение
1.4.	Постановочная и репетиционная работа. Конкурсная деятельность	100	-	100	Наблюдение
<b>2. Досугово-развлекательные мероприятия</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Наблюдение
<b>3. Промежуточная (итоговая) аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытый урок
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

### Содержание учебного тематического плана 2 год обучения

#### Раздел 1. Базовые элементы классического танца, современный танец

##### Тема 1.1. Введение в программу

*Теория:* разновидности экзерсиса классического танца. Положение тела у станка. Особенности выполнения экзерсиса на полной стопе и полупальцах.

*Практика:* повторение основных элементов классического танца.

##### Тема 1.2. Базовые элементы классического танца

*Практика:* работа над движением рук, ног, головы, корпуса. Классический экзерсис - техническая разработка следующих движений: Demi-plie по всем позициям. Grand-plie по всем позициям. Battementstondou по V позиции вперед, в сторону и назад. Releve по всем позициям. Demi rond de jamb par terre en dehors et en dedans. Battementsfondu. Battements frappe. Battements releve lents на 90°. Grandbattements по всем позициям. Прыжки Glissade. Jete. Changementdepied. Chasse. Echappe. Отработка движений в отдельности, с последующим соединением.

##### Тема 1.3. Партерная гимнастика

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

##### Тема 1.4. Постановочная и репетиционная работа

*Практика:* направлена на отработку и закрепление полученных умений и навыков при исполнении хореографических этюдов и 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:*** открытый урок.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025