

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
«Хореографический коллектив современного танца «Аннона»**

Художественная направленность
Возраст учащихся 8-16 лет
Срок реализации 4 года

Автор-составитель:
Третьякова Анна Арменовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов по годам обучения				Форма аттестации
		1	2	3	4	
1	Современный танец (модерн, contemporary dance)	124	94	6	6	Наблюдение
2	Техники Release и Body awareness			24	48	Наблюдение
3	Классический танец		20	54	44	Наблюдение
4	Экспериментальный танец		18			
5	Импровизация			10	16	Наблюдение
6	Закрепление и применение пройденного материала. Сценическая деятельность. Конкурсная деятельность.	90	82	120	100	Наблюдение
7	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	2	2	2	Открытый урок, отчетный концерт
	Итого	216	216	216	216	

Учебно-тематический план 1 год обучения (стартовый)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Современный танец (модерн, contemporary dance)					
1.1.	Организационное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2.	Основы музыкальной грамотности	4	2	2	Наблюдение
1.3.	Введение в основы техники современного танца	14	2	12	Наблюдение
1.4.	Движения на полу	20	2	18	Наблюдение
1.5.	Изучение положений и движений корпуса.	16	2	14	Наблюдение
1.6.	Понятия «fall and recovery», «gravity–momentum–suspension»	14	2	12	Наблюдение
1.7.	Позы	4	1	3	Наблюдение
1.8.	Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Диагонали.	14	-	14	Наблюдение
1.9.	Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации.	10	1	9	Наблюдение
1.10	Stretching комплекс растяжек для спины и торса	26	1	25	Наблюдение
	Итого	124	14	110	
2. Закрепление и применение пройденного материала. Сценическая					

	деятельность.				
2.1.	Повторение пройденного материала	36	-	36	Наблюдение Опрос
2.2.	Постановочная деятельность Соединение выученных движений в единую композицию	36	-	36	Наблюдение Опрос
2.3.	Сценическая практика, конкурсная деятельность	18	-	18	Наблюдение
	Итого	90	-	90	
	3. Промежуточная аттестация	2	-	2	Открытый урок
	Всего:	216	14	202	

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

Раздел 1. Современный танец (модерн, contemporary dance)

Тема 1.1. Организационное занятие

Теория: цели и задачи 1-го года обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид. Танцевальная форма одежды и обуви для занятий. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина на уроке. Правила поведения в танцевальном классе и в раздевалках. Расписание занятий.

Практика: организация групп. Знакомство с учащимися в игровой форме.

Тема 1.2. Основы музыкальной грамотности

Теория: взаимосвязь музыки и движения. Понятия «музыкальный счёт», «мелодия», «ритм», «вступление». Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Понятие сильной доли. Понятие музыкальной фразы.

Практика: слушание музыки. Определение характера музыки. Ускорение и замедление движений. Ритмические комбинации.

Тема 1.3. Введение в основы техники современного танца

Теория: методика исполнения основных положений, позиций, движений в современном танце. Понятие параллельных позиций ног. Понятие выворотности в современном танце.

Практика: изучение основных положений и позиций рук. Координация рук в современном танце - вытяжение, сброс. Ощущение веса (тяжести) при движении. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция). Изучение выворотных позиций (I, II, III, IV). Органичное движение во взаимодействии с полом.

Тема 1.4. Движения на полу

Теория: методика исполнения движений на полу, перекаатов и контакта с полом.

Практика: изучение перекатов в сочетании с движениями рук. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад). Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед. Падение. Импульс.

Тема 1.5. Изучение положений и движений корпуса

Теория: методика исполнения основных движений корпуса в положении стоя. Изучение основных движений корпуса в положении сидя без движений рук:

Практика: Изучение основных движений корпуса в положении стоя: Curve – наклон верха корпуса вперед. Side – наклон верха корпуса в сторону. Arch – наклон верха корпуса назад. Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело. Roll up – возвращение в вертикальное положение.

Тема 1.6. Понятия «fall and recovery», «gravity–momentum–suspension»

Теория: основные виды движения swing в разработке.

Практика: проучивание основных видов движения swing в чистом виде. 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.

Тема 1.7. Позы

Теория: изучение основных поз современного танца.

Практика: diagonal level, level T – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Tilt – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Parallel arabesque – поза, в которой корпус и рабочая нога образуют горизонтальную линию.

Тема 1.8. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Диагонали

Практика: перенос веса (центра тяжести) с одной ноги на другую.

Тема 1.9. Exercis

Теория: структура и особенности exercis в технике современного танца. Движения exercis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации.

Практика: Plié. Foot Isolations. Battement tendu / brush. Battement jeté / brush. Ronde de jambe. Swings. Adagio. Grand battement jeté / swings. Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции. Раздел Allegro. Бег по параллельным и выворотным позициям. Прыжки по параллельным позициям. Прыжки по выворотным позициям. Специфика исполнения вращений в технике современного танца Вращения и повороты.

Тема 1.10. Stretching

Теория: основы анатомии, понятия о суставах, связках и мышцах.

Практика: комплекс пассивных, парных и динамических растяжек.

Раздел 2. Закрепление и применение пройденного материала.

Сценическая деятельность. Конкурсная деятельность.

Тема 2.1. Повторение пройденного материала

Практика: Повторяются и отрабатываются ранее проученные танцевальные движения, связки, танцевальные номера.

Тема 2.2. Танцевальные комбинации, этюды, постановочная работа

Практика: Танцевальные комбинации и номера создаются на основе пройденного материала с добавлением эмоциональной окраски, характерных движений и других выразительных средств. Темы интересные и понятные детям, соответствующие их возрасту. Возможно использование различных предметов в качестве реквизита для постановок.

Тема 2.3. Сценическая практика, конкурсная деятельность

Практика: Проводится организация выступлений на праздничных мероприятиях и конкурсах самодеятельных коллективов.

Раздел 3. Промежуточная аттестация

Практика: открытый урок.

Учебно-тематический план 2 год обучения (базовый)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Современный танец (модерн, contemporary dance)		94	5	89	
1.1.	Организационное занятие	2	2	-	Наблюдение
1.2	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	Наблюдение
1.3	Движения на полу	16	1	16	Наблюдение
1.4	Изучение положений и движений корпуса.	12	-	12	Наблюдение
1.5	Баланс на руках	8	-	8	Наблюдение
1.6	Позы	8	-	8	Наблюдение
1.7	Понятия «fall and recovery», «gravity–momentum–suspension»	4	-	4	Наблюдение
1.8	Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Диагонали.	12	-	12	Наблюдение
1.9	Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации.	14	-	14	Наблюдение
1.10	Stretching комплекс растяжек для мышц торса и спины.	16	1	15	Наблюдение

2. Классический танец		20	2	17	
2.1	Exersis у станка в классическом танце.	12	1	10	Наблюдение
2.2	Часть Allegro и вращения на середине зала в классическом танце.	8	1	6	Опрос Наблюдение
3	Экспериментальный танец Техника танца	18	1	17	Наблюдение
4. Закрепление и применение пройденного материала. Сценическая деятельность. Конкурсная деятельность.		82	-	82	
4.1	Повторение пройденного материала	32	-	32	Наблюдение
4.2	Постановочная деятельность Соединение выученных движений в единую композицию	28	-	28	Наблюдение
4.3	Сценическая практика, конкурсная деятельность.	22	-	22	Наблюдение
5. Промежуточная аттестация		2	-	2	Открытый урок
Итого:		216	8	208	

СОДЕРЖАНИЕ

2 год обучения

Раздел 1. Современный танец (модерн, contemporary dance)

Тема 1.1. Организационное занятие

Теория: организационное собрание. Объявляются цели и задачи третьего года обучения, расписание, план концертной деятельности и массовых мероприятий с обучающимися.

Тема 1.2. Содержание музыкальной темы

Теория: понятие музыкальной темы. Музыкальные инструменты.

Практика: определение музыкальных тем и инструментов на слух. Движение на разные музыкальные темы. Движения, характеризующие разные музыкальные инструменты.

Тема 1.3. Движения на полу.

Практика: повторяется материал первого и второго года обучения. Добавляются сложные, комбинированные кувырки и перекаты.

Тема 1.4. Изучение положений и движений корпуса

Практика: повторяется материал первых двух лет обучения с усложненным ритмическим рисунком и координацией движений. Добавляются новые элементы. Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса. Повороты корпуса в сторону – изолированные и последовательные. Круговые движения для корпуса.

Тема 1.5. Баланс на руках

Практика: динамический баланс на двух руках. Динамический баланс на одной руке.

Тема 1.6. Позы

Практика: Arabesque, attitude – особенности исполнения в технике танца модерн. Другие позы.

Тема 1.7. Понятия «fall and recovery», «gravity–momentum–suspension»

Практика: Движения Swing в сложных танцевальных комбинация в сочетании с другими движениями на полу и стоя.

Тема 1.8. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Диагонали

Практика: Pas de bourrée; Pas de bourrée в повороте и с уходом в пол.

Тема 1.9. Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации.

Практика: Повторение пройденного материала с добавлением новых элементов. Вращения и повороты в сочетании с движениями корпуса. Tours: с IV параллельной и IV выворотной позиций; со II параллельной и II выворотной. Tours в больших позах – attitude, arabesque, parallel arabesque, Tilt, level T, diagonal level и другие позы. Tour chaîné. Другие виды поворотов: renversé, fouetté, pencil turn, шаги в повороте и др.

Тема 1.10. Stretching (растяжка)

Практика: комплекс пассивных, парных и динамических растяжек.

Раздел 2. Классический танец

Тема 2.1. Exersis у станка в классическом танце

Теория: изучение движений классического танца лицом к станку в первом полугодии и с одной рукой на станке во втором.

Практика: учебные комбинации с движениями в чистом виде крестом и в медленном темпе. Demi, grand plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jamde. Sur le cou de pied. Fondue. Relevelent. Passe. Allongée. Pordebras. Grand Bettement.

Тема 2.2. Часть Allegro и вращения на середине зала в классическом танце

Теория: правила вращения на середине зала в классическом танце.

Практика: Saute. Echappe. Glissade

Раздел 3. Закрепление и применение пройденного материала.

Сценическая деятельность. Конкурсная деятельность.

Тема 3.1. Повторение пройденного материала

Практика: повторяются и отрабатываются ранее проученные танцевальные движения, связки, танцы.

Тема 3.2. Постановочная работа

Практика: танцевальные комбинации и номера создаются на основе пройденного материала с добавлением эмоциональной окраски, характерных движений и других выразительных средств.

Тема 3.3. Сценическая практика. Конкурсная деятельность.

Практика: открытые уроки, выступления на традиционных, праздничных мероприятиях, участие в конкурсах.

Раздел 4. Промежуточная аттестация

Практика: открытый урок.

Учебно-тематический план 3 год обучения (базовый)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Современный танец (модерн, contemporary dance)		6	6	-	
1.1	Организационное занятие	2	2	-	Опрос
1.2	Краткий обзор истории современного танца	4	4	-	Опрос
2. Техники Release и Body awareness		24	2	22	
2.2	Введение в техники Release и Body awareness	8	1	7	Наблюдение Опрос
2.3.	Методы организации оптимальной работы отдельных частей тела и всего тела в движении	6	1	5	Наблюдение Опрос
2.4.	Техника Body awareness и развитие восприятия и выразительности движения	2		2	Наблюдение Опрос
2.5.	Stretching (растяжка)	8	-	8	Наблюдение
3. Классический танец		54	6	48	
3.1.	Exersis у станка в классическом танце.	26	2	24	Наблюдение Опрос
3.2.	Exersis на середине зала в классическом танце.	18	2	16	Наблюдение Опрос
3.3	Часть Allegro и вращения на середине зала в классическом танце.	10	2	8	Наблюдение Опрос
4. Импровизация		10	1	9	Наблюдение Опрос
Итог		94	15	79	
5. Закрепление и применение пройденного материала. Сценическая деятельность. Конкурсная деятельность.		120	-	120	
5.1.	Повторение пройденного материала	38	-	38	Наблюдение
5.2.	Постановочная деятельность Соединение выученных движений в единую композицию	40	-	40	Наблюдение
5.3.	Сценическая практика. Конкурсная деятельность.	42	-	42	Наблюдение

6. Промежуточная аттестация	2	-	2	Отчетный концерт
Итого:	216	15	201	

СОДЕРЖАНИЕ

3 год обучения

Раздел 1. Современный танец (модерн, contemporary dance)

Тема 1.1. Организационное занятие

Теория: организационное собрание. Объявляются цели и задачи второго года обучения, расписание, план концертной деятельности и массовых мероприятий с обучающимися.

Тема 1.2. Краткий обзор истории современного танца

Теория: просмотр фильмов по теории и истории классического, современного танца и других направлений. Обсуждение с учениками.

Раздел 2. Техники Release и Body awareness

Тема 2.1. Введение в техники Release и Body awareness

Теория: значение техники Release и Body awareness в подготовке танцоров современного танца; Структура человеческого тела. Различные системы тела, их функции и роль в движении.

Практика: применение теоретических знаний в учебных и танцевальных комбинациях.

Тема 2.2. Методы организации оптимальной работы отдельных частей тела и всего тела в движении.

Теория: понятие центральной оси тела. Динамическое выравнивание центральной оси тела. Понятие трех центров тела, их взаимосвязь и взаимодействие во время движения. Свободное движение головы, шеи, рук. Строение плечевого пояса, естественное взаимодействие всех составляющих в движении. Снижение мышечного напряжения.

Практика: применение теоретических знаний в учебных и танцевальных комбинациях.

Тема 2.3. Техника Body awareness и развитие восприятия и выразительности движения

Теория: восприятие. Пять чувств и их влияние на движение.

Практика: работа с отдельными частями тела и всего тела в движении

Тема 2.4. Stretching (растяжка)

Практика: комплекс пассивных, парных и динамических растяжек.

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. Exercis у станка в классическом танце

Теория: повторение материала 2 года обучения с введением новых элементов. Учебные комбинации координационно и ритмически более сложные, включают в себя сочетание различных элементов.

Практика: вводится понятие «разбитый крест». Подготовка к турам. Туры: battement soutenu, battement frappe, rond de jamb en l'air, developpe, arabesque, balancoire.

Тема 3.2. Exersis на середине зала в классическом танце

Теория: все движения, проученные у станка на 3 году обучения, исполняются на середине зала. Изучаются позы классического танца.

Практика: практическое изучение поз: tombée, coupe, pas de bourree, arabesque, croisee, ecartee, efface, pirouette.

Тема 3.3. Часть Allegro и вращения на середине зала в классическом танце

Теория: понятие Allegro assemble. Pas chasse. Pas emboite. Grand jete.

Практика: assemble. Pas chasse. Pas emboite. Grand jete.

Раздел 4. Импровизация

Тема 4.1. Соло-импровизация

Теория: введение понятия импровизации. Импровизация как вид танцевального искусства.

Практика: упражнения: «Стая рыбок», «Зеркало».

Раздел 5. Закрепление и применение пройденного материала.

Сценическая деятельность. Конкурсная деятельность.

Тема 5.1. Повторение пройденного материала

Практика: повторяются и отрабатываются ранее проученные танцевальные движения, связки, танцы.

Тема 5.2. Постановочная работа

Практика: танцевальные комбинации и номера создаются на основе пройденного материала с добавлением эмоциональной окраски, характерных движений и других выразительных средств. Темы интересные, понятные, соответствующему возрасту.

Тема 5.3. Сценическая практика. Конкурсная деятельность.

Практика: открытые уроки, выступления на традиционных, праздничных мероприятиях, участие в конкурсах самодеятельных коллективов.

Раздел 6. Промежуточная аттестация

Практика: отчетный концерт в конце учебного года.

Учебно-тематический план Четвертый год обучения (продвинутый)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Современный танец (модерн, contemporary dance)		6	5	1	
1.1	Организационное занятие	2	1	1	Опрос
1.2	Выдающиеся исполнители современного танца	4	4	-	Опрос
2. Техники Release и Body awareness		48	3	45	
2.1	Введение в техники Release и Body awareness	8	1	7	Наблюдение Опрос
2.2	Методы организации оптимальной работы отдельных частей тела и всего тела в движении	8	1	7	Наблюдение Опрос
2.3	Stretching (растяжка)	32	1	31	Наблюдение Опрос
3. Классический танец комплекс пассивных, парных и динамических растяжек		44	7	37	
3.1	Exersis у станка в классическом танце.	18	2	16	Наблюдение Опрос
3.2	Exersis на середине зала в классическом танце.	2		2	Наблюдение Опрос
3.3	Часть Allegro и вращения на середине зала в классическом танце.	24	2	22	Наблюдение Опрос
4. Импровизация		16	1	15	
4.1	Соло-импровизация	6	-	6	Наблюдение
4.2	Контактная импровизация	10	1	9	Наблюдение Опрос
5. Закрепление и применение пройденного материала. Сценическая деятельность. Конкурсная деятельность.		100	-	100	
5.1	Повторение пройденного материала	32	-	32	Наблюдение
5.2	Постановочная деятельность Соединение выученных движений в единую композицию	34	-	34	Наблюдение
5.3	Сценическая практика. Конкурсная деятельность.	34	-	34	Наблюдение
6. Итоговая аттестация		2	-	2	Отчетный концерт
Итого:		216	16	200	

СОДЕРЖАНИЕ

4 год обучения

Раздел 1. Современный танец (модерн, contemporary dance)

Тема 1.1 Организационное занятие

Теория: организационное собрание. Объявляются цели и задачи третьего года обучения, расписание, план концертной деятельности и массовых мероприятий с учащимися.

Тема 1.2. Выдающиеся исполнители современного танца

Теория: просмотр фильмов по теории и истории классического, современного танца и других направлений с участием выдающихся исполнителей, биография и характер исполнения танцев.

Раздел 2. Техники Release и Body awareness

Тема 2.1. Введение в техники Release и Body awareness

Теория: органичное дыхание. Дыхание как физиологический процесс. Естественное дыхание в движении.

Практика: техника Release и Body awareness

Тема 2.2. Методы организации оптимальной работы отдельных частей тела и всего тела в движении

Теория: методы предупреждения травматизма. Свободное движение грудной клетки и всего торса. Снижение излишнего напряжения в области грудной клетки и легких. Естественная подвижность диафрагмы и естественная реакция других групп мышц и структур тела на движение диафрагмы.

Практика: применение теоретических знаний в учебных и танцевальных комбинациях.

Тема 2.3. Stretching (растяжка)

Теория: понятие и приемы Stretching (растяжка).

Практика: Stretching (растяжка).

Раздел 3. Классический танец комплекс пассивных, парных и динамических растяжек

Тема 3.1. Exercis у станка в классическом танце

Теория: повторение материала прошлых лет обучения. Комбинации у станка становятся учебно-танцевальными.

Практика: изучаются новые движения классического танца: pisse, pounte, petit battement, attitude, terboushon, battement double frappe.

Тема 3.2. Exercis на середине зала в классическом танце

Теория: Exercis на середине зала в классическом танце

Практика: учебно-танцевальные комбинации на середине зала. Вводятся новые элементы: temps lie.

Тема 3.3. Часть Allegro и вращения на середине зала в классическом танце

Теория: понятия Changement de pieds. Pas failli. Pas de chat. Saut de basque. Sissonne tombee. Entrechat. Brize. Fouette. Jete ferme. Sissonne ouverte. Sissonne fermee

Практика: Changement de pieds. Pas failli. Pas de chat. Saut de basque. Sissonne tombee. Entrechat. Brize. Fouette. Jete ferme. Sissonne ouverte. Sissonne fermee

Раздел 4. Импровизация

Тема 4.1. Соло-импровизация

Практика: упражнения на внимание, части тела, структура тела, пространство. Упражнения на время и ритм, энергию, импульс, динамику, образ.

Тема 4.2. Контактная импровизация

Теория: понятие контакта, пространства, веса. Структура человеческого тела.

Практика: упражнения на внимание и контакт, разделение пространства, вес и центр тяжести, разделение веса, партнеринг, дезориентация, спиральное движение, трио, структуры, открытая импровизация.

Раздел 5. Закрепление и применение пройденного материала.

Сценическая деятельность. Конкурсная деятельность.

Тема 5.1. Повторение пройденного материала

Практика: повторяются и отрабатываются ранее проученные танцевальные движения, связки, танцы.

Тема 5.2. Постановочная работа

Практика: танцевальные комбинации и номера создаются на основе пройденного материала с добавлением эмоциональной окраски, характерных движений и других выразительных средств.

Тема 5.3. Сценическая практика. Конкурсная деятельность.

Практика: открытые уроки, выступления на традиционных, праздничных мероприятиях, участие в конкурсах самодеятельных коллектив.

Раздел 6. Итоговая аттестация *Практика:*

отчетный концерт.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025