



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Танцевальный коллектив «ДАРИ»

Автор-составитель:

Рудакова Дария Александровна,
педагог дополнительного образования

Учебный (тематический) план первого года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Классический танец	36			
1.	Основные позиции классического танца.		2	8	Показ упражнений обучающимися.
2.	Упражнения на развитие выворотности, подъемов.		2	24	Показ упражнений обучающимися.
	Современный танец Contemporary dance	36			
1.	Основные понятия Contemporary dance		2	4	
2.	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей.		2	14	Показ упражнений обучающимися
3.	Танцевальные комбинации			14	Показ танцевальных комбинаций обучающимися
	Детская йога	36			
1.	Основные асаны		4	32	Показ асан обучающимися
	Stretching	36			
1.	Разогрев			6	
2.	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц		2	28	Показ упражнений Обучающимися
	Итого:	144	14	130	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Обучение детей первого года обучения начинается с упражнений по ориентировке в пространстве: коллективно – порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально – ритмическое развитие обучающихся.

1. Классический танец

1.1. Основные позиции классического танца

Теория:

История возникновения классического танца

Практика:

Демонстрация основных позиций рук (подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции рук), объяснение правильности положений. Демонстрация позиций ног (первая, вторая, третья, четвертая, шестая), объяснение правильности положений.

1.2. Упражнения на развитие выворотности, подъемов

Теория:

Показ видеоматериалов с упражнениями

Практика:

Упражнения такие как: раливе у станка по 6-ой позиции, плиеу станка по 1-ой и 2-ой позициям, батман тандюу станка по 1-ой позиции, прыжки на середине зала по 1-ой и 6-ой позициям, PordeBra.

2. Современный танец

2.1. Основные понятия Contemporary dance

Теория:

История возникновения Contemporarydance

Практика:

Показ разминочного комплекса

2.2. Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей

Теория:

Объяснение в терминах правильности названий того или иного упражнения.

Понятие «баланс», понятие положений «контракшн», «релиз»

Практика:

Выполнение упражнений в партере (свинги, ролл даун, ролл ап, перекаты)

2.3. Танцевальные комбинации

Практика:

Упражнения на развитие равновесия

Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по диагонали.

Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны.

Танцевальные шаги

Танцевальные комбинации.

Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты.

3. Детская йога

3.1. Основные асаны из йоги

Теория:

Рассказ об истории возникновения йоги как комплекса упражнений

Практика:

Демонстрация и объяснение в правильности выполнений базовых асан (упражнений на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов) таких как: поза лотоса, собака мордой вниз, поза кобры и др.

4. Stretching

4.1. Разогрев

Практика:

Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц, таких как:

Разминка шеи

Разминка плечевого сустава

Разминка тазобедренных и коленных суставов

4.2. Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц

Теория:

Объяснение обучающимся для чего необходима растяжка как в повседневной жизни, так и для тех, кто занимается танцами.

Практика:

Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Кошечка», «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», «Складка», а также других упражнений в виде наклонов и прогибов.

Учебный (тематический) план второго года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классическая хореография	52			
1.1.	Всестороннее развитие хореографических данных		8	44	Показ классических позиций, па и упражнений учащимися
2.	Современный танец	52			
2.1.	Упражнения на развитие танцевальных способностей.		4	22	Показ упражнений учащимися
2.2.	Танцевальные комбинации		4	22	Показ танцевальных комбинаций учащимися
3.	Детская йога	52			
3.1.	Специальные асаны		4	48	Показ асан учащимися
4.	Stretching	52			
4.1.	Упражнения на развитие гибкости		6	46	Показ упражнений учащимися
5.	Импровизация	8			
5.1.	Этюды на основе актерского мастерства и пластики		2	6	Показ этюдов учащимися
	Итого:	216	28	188	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Классическая хореография

1.1. Всестороннее развитие хореографических данных

Теория:

Повторение и закрепление пройденного материала на 1-ом учебном году

Практика:

Экзерсис у станка:

- Постановка корпуса, рук, ног.
- Preparation, demi – plié, battements tendus, battement tendu с demi – plié, passé par terre, « en de hors» и « en dedans». I форма port de bras.
- Battement tendu jeté saut.

Экзерсисна середине зала:

- Позы, положения, связанные с понятием croisé, effacé.
- Арабески 1, 2, 3 (положение рабочей ноги на полу).
- I форма port de bras.

Вращения:

- Полуповороты в V позиции с переменой ног;
- Подготовительные упражнения к турам.

2. Современный танец

2.1. Упражнения на развитие танцевальных способностей

Теория:

Повторение и закрепление пройденного материала на 1-ом учебном году, таких терминов как: «баланс», «Контракшн», «Релиз», «Ролл даун», «Ролл ап», «Свинг».

Практика:

- Упражнения на технику contemporary.
- Упражнения на «баланс». Упражнения на дыхание.
- Упражнения комбинированные: контракшн – релиз.
- Упражнения сидя, стоя, лежа.

2.2. Танцевальные комбинации

Теория:

Объяснение правильности исполнения танцевальных комбинаций, рисунка в танце, а также важные моменты про эмоциональную выразительность в танце.

Практика:

- Разучивание танцевальных комбинаций под счет и под музыкальное сопровождение.
- Импровизационный танец.

2. Детская йога

Практика:

- Упражнения на развитие пластичности тела, раскрытие таза, суставов, развитие эластичности мышц.

3. Stretching

4.1. Упражнения на развитие гибкости

Теория:

Повторение теоретической части, пройденной на 1-ом году обучения, закрепление теоретических знаний.

Практика:

- Упражнение на развитие гибкости спины, ног, рук.
- Упражнения для шпагата.

5. Импровизация

5.1. Этюды на основе актерского мастерства и пластики

Теория:

Объяснение материала о важности эмоционального состояния в танце, а также о способах развития характерных черт в танцевальных комбинациях.

Практика:

- Импровизация в форме игры, занимая все пространство класса: хаотичный бег без столкновений.
- Исполнение определенного коллективного задания и без музыкального сопровождения.

- Выполнение заданий на постановку танцевального номера с характерной окраской на заданную тематику.

Учебный (тематический) план третьего года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	52			
1.1.	Экзерсис у станка		8	20	Показ упражнений учащимися.
1.2.	Экзерсис на середине зала. Прыжки, вращения.		4	20	Показ упражнений учащимися.
2.	Современный танец	60			
2.1.	Упражнения на технику		4	26	Показ упражнений учащимися.
2.2.	Танцевальные комбинации, этюды		4	26	Показ упражнений учащимися.
3.	Stretching	52			
3.1.	Упражнения на развитие гибкости, эластичности мышц и связок		8	44	Показ упражнений учащимися.
4.	Постановочная работа	52			
4.1.	Постановочная и репетиционная работа над техникой исполнения		12	20	Показ упражнений учащимися.
4.2.	Концертная практика			20	Концерты, конкурсы, фестивали, открытые занятия

	Итого	216	40	176	
--	-------	------------	----	-----	--

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

1. Классический танец

1.1. Экзерсисустанка.

Теория:

Объяснение значимости выполнений упражнений из классического танца и их важность для танцора

Практика:

- Demi – plié, grand – plié
- Portdebras
- Battementfondu
- Battementfrappe
- Rondedejamb parterre.

1.2. Экзерсис на середине зала

Теория:

Подача теоретического материала о правильности постановки тех или иных позиций на середине зала. Таких как: «Ан фас», «Эпольман», «Эпольманкруазе», «Эпольманэфасе»

Практика:

- Упражнения на развитие устойчивости без опоры (батман тандю, жете, батман фондю, адажио)
- Вращения,
- Прыжки
- Выполнение танцевальных комбинаций на основе классических позиций и упражнений

2. Современный танец.

2.1. Упражнения на технику.

Теория:

Закрепляется пройденный материал

Практика:

- Разучивание более усложненных комбинаций
- Отработка техники движений

2.2. Танцевальные композиции, этюды.

Теория:

Объяснение материала по технике исполнения тех или иных трюков, движений, а также по правильности их исполнений и технике безопасности при исполнении движений и комбинаций

Практика:

- Ускорение темпа в комбинациях
- Увеличение энергии и амплитуды исполнения.

3. **Stretching**

3.1. Развитие гибкости, эластичности мышц и связок

Теория:

Объяснение материала по технике исполнения тех или иных упражнений, а также по правильности их исполнений и технике безопасности при исполнении упражнений

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости спины,
- Растяжка на минусовые шпагаты, как продольные так и поперечные.

4. **Постановочная работа.**

4.1. Постановочная и репетиционная работа над техникой исполнения и концертными номерами.

4.2. Концертная практика. Участие в праздничных концертах, в фестивалях, конкурсах разного уровня от районных до международных.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022246

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024