

**Учебный план программы - Основы современной хореографии**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**

1-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика – собеседование
2.	Разминка. Ритмика	1	7	8	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	1	9	10	Педагогическое наблюдение
4.	Танцевальные движения по диагонали	1	9	10	Педагогическое наблюдение
5.	Движения классического танца	2	10	12	Педагогическое наблюдение
6.	Современная хореография	1	9	10	Педагогическое наблюдение
7.	Танцевальная импровизация	1	5	6	Педагогическое наблюдение
8.	Постановка танцевальных номеров	2	10	12	Педагогическое наблюдение
9.	Концертная деятельность	1	2	3	Педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие		1	1	Итоговая аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	<b>74</b>	

Примечание.

Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 37 учебных недель;

- одну учебную группу.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА**

**1-й год обучения**

**1. Вводное занятие (2 часа)**

Теория 1 час. Введение в образовательную программу. Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

Практика 1 час. Первичная диагностика.

**2. Разминка (разогрев). Ритмика (8 часов)**

Теория 1 час. Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа». Ритмика. Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика 7 часов. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение "Цапля"). Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног. Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений: шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно. Ритмика. Исполнение комплекса упражнений. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавляя шаги, притопы.

**3. Партерная гимнастика (10 часов)**

Теория 1 час. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика 9 часов. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе.

**4. Танцевальные движения по диагонали (10 часов)**

Теория 1 час. Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения. Практика 9 часов. Шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие. Затем добавляются новые (подскоки, галоп, прыжки). Индивидуальное исполнение.

5. Движения классического танца (12 часов)

Теория 2 часа. Постановка корпуса, позиции ног и рук классического танца. Основные элементы, терминология: *demi plie*, *battemeht tendus*, *passé*, *releve*.

Практика 10 часов. Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: упражнения на постановку корпуса, головы. Постановка рук, подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции. Сценическое положение *allonge* у юбочки. Позиции ног 1, 2, 3 (полувыворотню).

6. Современная хореография (10 часов)

Теория 1 час. Основные позиции рук (*press-poz*, джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4, позиция V, позиция L). Основные позиции ног джаз танца (2 параллель, 4 параллель, 6, перпендикуляр). Положения ног (*Point* и *Flex*), положения корпуса (*Contractjon*, *Release*).

Практика 9 часов. Позиции рук и ног джаз танца. Исполнение простых комбинаций с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса танца джаз-модерн (*Contractjon*, *Release*) на середине зала.

7. Танцевальная импровизация (6 часов)

Теория 1 час. Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

Практика 5 часов. Упражнения на раскрепощение. Исполнение упражнений по группам и самостоятельно.

8. Постановка танцевальных номеров (12 часов)

Теория 2 часа. Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг». Правила исполнения синхронных, переходов и рисунков.

Практика 10 часов. Закрепление и отработка изученных синхронных. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

9. Концертная деятельность (3 часа)

Теория 1 час. Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика 2 часа. Участие в концертах различного уровня.

10. Итоговое занятие (1 час)

Практика 1 час. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Открытое занятие для родителей. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 2-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика – собеседование Педагогическое наблюдение
2.	Разминка	1	7	8	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	1	9	10	Педагогическое наблюдение
4.	Танцевальные движения по диагонали	1	9	10	Педагогическое наблюдение
5.	Движения классического танца	2	10	12	Педагогическое наблюдение
6.	Современная хореография	1	9	10	Педагогическое наблюдение
7.	Танцевальная импровизация	1	5	6	Педагогическое наблюдение

8.	Постановка танцевальных номеров	2	10	12	Педагогическое наблюдение
9.	Концертная деятельность	1	2	3	Педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие		1	1	Итоговая аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	11	63	74	

Примечание.

Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 37 учебных недель;
- одну учебную группу.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА 2-й год обучения**

### 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория 1 час. Знакомство с целями и задачами второго года обучения Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

Практика 1 час. Первичная диагностика.

### 2. Разминка (разогрев) (8 часов)

Теория 1 час. Правила выполнения. Последовательность построения.

Практика 7 часов. На протяжении всего 2-го года обучения сохраняется комплекс танцевальной разминки 1-го года. Усложнение упражнений, соединение в связки. Самостоятельное исполнение.

### 3. Партерная гимнастика (10 часов)

Теория 1 час. Правила исполнения. Последовательность построения.

Практика 9 часов. Упражнения для стоп, вытянутости ног. Упражнения для развития шага и выворотности. Упражнения для гибкости спины. Упражнения для укрепления мышц. Шпагаты. На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс упражнений первого года, но при этом движения усложняются, соединяются в связки. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе.

### 4. Танцевальные движения по диагонали (10 часов)

Теория 1 час. Характер движений, манера исполнения, последовательность. Объяснение правильного исполнения.

Практика 9 часов. К комплексу 1-го года обучения добавляются новые движения (вращения, батманы, сложные прыжки и другие), соединяются в связки. Выполняются по одному и в группах.

### 5. Движения классического танца (12 часов)

Теория 2 часа. Battements tendu jete, rond de jambe par terre. Подготовка к прыжкам (preparation). Прыжки Saute по I, II, V позициям.

Практика 10 часов. Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Исполнение боком, за одну руку.

### 6. Современная хореография (10 часов)

Теория 1 час. Основные элементы танца джаз-модерн (isolation, opposition, parallelisms, multiplication, flat back и т.д.).

Практика 9 часов. Исполнение основных элементов танца джаз-модерн применительно к различным частям тела. Соединение их в комбинации. Исполнение на середине зала.

### 7. Танцевальная импровизация (6 часов)

Теория 1 час. Образы. Характеры. Сюжет танца. «Внутренний монолог».

Практика 5 часов. Творческие задания для усовершенствования импровизации. Исполняется по группам и индивидуально. Совмещение импровизации и поставленной хореографии в танцевальных номерах.

### 8. Постановка танцевальных номеров (12 часов)

Теория 2 часа. Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Объяснение передачи характера и манеры исполнения.

Практика 10 часов. Закрепление и отработка изученных синхронизаций. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.

9. Концертная деятельность (3 часа)

Теория 1 час. Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика 2 часа. Участие обучающихся в концертах различного уровня.

10. Итоговое занятие (1 час) Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Открытое занятие для родителей. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 3-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика – собеседование Педагогическое наблюдение
2.	Разминка	1	5	6	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	1	9	10	Педагогическое наблюдение
4.	Танцевальные движения по диагонали	1	9	10	Педагогическое наблюдение
5.	Движения классического танца	2	10	12	Педагогическое наблюдение
6.	Современная хореография	1	9	10	Педагогическое наблюдение
7.	Танцевальная импровизация	1	5	6	Педагогическое наблюдение
8.	Постановка танцевальных номеров	2	10	12	Педагогическое наблюдение
9.	Концертная деятельность	1	3	4	Педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие		2	2	Итоговая аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	<b>74</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА 3-й год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория 1 час. Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Техника безопасности.

Практика 1 час. Первичная диагностика.

2. Разминка (6 часов)

Теория 1 час. Техника исполнения. Последовательность построения.

Практика 5 часов. На третьем году обучения сохраняется комплекс разминки второго года и добавляются элементы танца джаз-модерн. Соединение движений разогрева в единые комбинации. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений.

3. Партерная гимнастика (10 часов)

Теория 1 час. Правила выполнения. Последовательность построения.

Практика 9 часов. На третьем году обучения к комплексу партерной гимнастики второго года добавляются элементы джаз - модерна. Движения соединяются в единые комбинации. Добавляются простые акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты). Выполняется самостоятельно.

#### 4. Танцевальные движения по диагонали (10 часов)

Теория 1 час. Характер движений, манера исполнения, последовательность. Объяснение правильного исполнения.

Практика 9 часов. Сохраняется комплекс второго года обучения. Добавляются кроссы в стиле танца джаз-модерн и шаги в стиле hip-hop (с качем, слайдами, прыжками).

#### 5. Движения классического танца (12 часов)

Теория 2 часа. Правила и техника исполнения: Battlement frappe, developer, grand dattement jete, port de bras. Прыжки: echappe, assemble, glissade.

Практика 10 часов. Изучение и исполнение Battlement frappe, developer, grand dattement jete, port de bras. Прыжки: echappe, assemble, glissade.

#### 6. Современная хореография (10 часов)

Теория 1 час. Джаз-модерн танец (curve, body roll "волна", collapse, deep body bend и др.). Последовательность построения комбинации в стиле джаз - модерн. Изучение основных элементов hip-hop (кач, slides, impulse, элементарные шаги и т.д.).

Практика 9 часов. Исполнение на середине зала. Соединение движений в комбинации различными связками. Добавляются шаги ("кроссы"). Прыжки (Jamb). Вращения (Pivot turn, walking turn). Исполнение различных комбинаций в стилях танца джаз-модерн и танца hip - hop.

#### 7. Танцевальная импровизация (6 часов)

Теория 1 час. Основные законы драматургии (завязка, кульминация, развязка). Их применение в хореографии. Композиция и постановка танца.

Практика 5 часов. Составление танцевальных этюдов обучающимися на основе изученных движений с применением законов драматургии. Творческие задания на импровизацию в различных стилях.

#### 8. Постановка танцевальных номеров (12 часов)

Теория 2 часа. Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Объяснение передачи характера и манеры исполнения.

Практика 10 часов. Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.

#### 9. Концертная деятельность (4 часа)

Теория 1 час. Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика 3 часа. Участие обучающихся в концертах различного уровня.

10. Итоговое занятие (2 часа) Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Открытое занятие для родителей. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 4-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика – собеседование Педагогическое наблюдение
2.	Разминка	1	3	4	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	1	7	8	Педагогическое наблюдение
4.	Танцевальные движения по диагонали	1	9	10	Педагогическое наблюдение
5.	Движения классического танца	2	8	10	Педагогическое наблюдение
6.	Современная хореография	2	10	12	Педагогическое наблюдение

7.	Танцевальная импровизация	1	7	8	Педагогическое наблюдение
8.	Постановка танцевальных номеров	2	10	12	Педагогическое наблюдение
9.	Концертная деятельность	-	6	6	Педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие		2	2	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	11	63	74	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА 4 -й год обучения

### 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория 1 час. Знакомство с целями и задачами четвертого года обучения. Техника безопасности. Практика 1 час. Первичная диагностика.

### 2. Разминка (4 часа)

Теория 1 час. Техника исполнения. Последовательность построения.

Практика. На четвёртом году комплекс разминки состоит из элементов танца джаз-модерн. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений.

### 3. Партерная гимнастика (8 часов)

Теория 1 час. Правила выполнения. Последовательность построения.

Практика 7 часов. На четвёртом году обучения комплекс партерной гимнастики состоит из полноценных комбинаций с элементами джаз-модерна и акробатическими элементами. Выполняется самостоятельно.

### 4. Танцевальные движения по диагонали (кроссы) (10 часов)

Теория 1 час. Характер движений, манера исполнения, последовательность. Объяснение правильного исполнения.

Практика 9 ч. Сохраняется комплекс третьего года обучения. Добавляются кроссы в стиле танца hip-hop.

### 5. Движения классического танца (10 часов)

Теория 2ч. Техника исполнения arabesque, attitude, pirouette, tour chaine. Прыжки: sissonne, jete ferme.

Практика 8ч. Исполнение arabesque, attitude, pirouette, tour chaine. Прыжки: sissonne, jete ferme.

### 6. Современная хореография (12 часов)

Теория 2ч. Комплекс упражнений у станка в стиле джаз-модерн. Последовательность построения комбинаций в стиле джаз — модерн и hip-hop на середине.

Практика 10ч. Исполнение комплекса упражнений у станка в стиле джаз-модерн. Исполнение различных комбинаций в стилях танца джаз — модерн и танца hip - hop на середине.

### 7. Танцевальная импровизация (8 часов)

Теория 1ч. Композиция и постановка танца. Творческие задания на создание собственных танцевальных этюдов с заданным образом и характером.

Практика 8ч. Наполнить заданный образ содержанием, придумать сюжет с применением законов драматургии, подобрать движения. Творческие задания на импровизацию в различных стилях, знакомых учащимся с добавлением изученного материала.

### 8. Постановка танцевальных номеров (12 часа)

Теория 2ч. Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Объяснение передачи характера и манеры исполнения.

Практика 10ч. Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.

### 9. Концертная деятельность (6 часов) Теория.

Практика. Участие обучающихся в концертах различного уровня.

### 10. Итоговое занятие (2 часа)

Практика 2ч. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Открытое занятие для родителей. Выступления обучающихся с лучшими номерами.