

**Учебный план**  
**ДООП «Современный танец «SNAP» (стартовый уровень)»**  
**Учебный план первого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
1.2.	Ритмическая разминка (разогрев всех частей тела)	10	2	8	Контрольные упражнения
	Итого	12	3	9	
2.	<b>Основы партерной гимнастики (parterre)</b>				
2.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.2.	Упражнения для развития подвижности стоп	4	2	2	Контрольные упражнения
2.3.	Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности	6	2	4	Контрольные упражнения
2.4.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника	6	2	4	Контрольные упражнения
2.5.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	6	2	4	Контрольные упражнения
2.6.	Упражнения на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага	6	2	4	Контрольные упражнения
2.7.	Акробатические упражнения	6	2	4	Контрольные упражнения
	Итого	36	13	23	
3.	<b>Основы классического танца</b>				
3.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
3.2.	Техника исполнения позиций ног (I, II, III, V) – лицом к балетному станку	2	1	1	Наблюдение

3.3.	Техника исполнения releve на полупальцы (I, V позиции) – лицом к балетному станку	4	2	2	Наблюдение
3.4.	Техника исполнения DemiPlie по I, II, V позициям – лицом к балетному станку	6	2	4	Наблюдение
3.5.	Техника исполнения BattemantTandu по I, V позициям по всем направлениям (лицом к балетному станку)	6	2	4	Наблюдение
3.6.	Техника исполнения BattementTandujete по I, V позициям по всем направлениям (лицом к балетному станку)	6	2	4	Наблюдение
3.7.	Техника исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку)	4	2	2	Наблюдение
3.8.	Техника исполнения PortdeDras – II с координацией головы и точек класса	4	2	2	Наблюдение
3.9.	Техника исполнения «поджатого» прыжка по IV позиции	2	1	1	Наблюдение
	Итого	36	15	21	
4.	<b>Основы современного танца</b>				
4.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
4.2.	Постановка ног, рук. Простейшие шаги и переходы	6	2	4	Контрольные упражнения
4.3.	Техника исполнения движений и элементов современного танца	8	2	6	Контрольные упражнения
4.4.	Техника исполнения упражнений на развитие координации с применением элементов современного танца	6	2	4	Контрольные упражнения
4.5.	Комбинации на заданную тему	4	2	2	Контрольное задание
	Итого	26	9	17	
5.	<b>Танцевально-художественное творчество</b>				

5.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
5.2.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, концертная деятельность)	30	6	24	Наблюдени е
5.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	34	8	26	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>	

### Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всег о	Теори я	Практик а	
1.	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
1.2.	Ритмическая разминка (разогрев всех частей тела)	8	-	8	Контрольны е упражнения
	Итого	10	1	9	
2.	<b>Основы партерной гимнастики (parterre)</b>				
2.1.	Упражнения для развития подвижности стоп	4	1	3	Контрольно е занятие
2.2.	Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности	4	-	4	Контрольно е занятие
2.3.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника	4	-	4	Контрольно е занятие
2.4.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	4	1	3	Контрольно е занятие
2.5.	Упражнения на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага	4	-	4	Контрольно е занятие
2.6.	Акробатические упражнения	4	-	4	Контрольно е занятие
	Итого	24	2	22	
3.	<b>Основы классического танца</b>				

3.1.	Техника исполнения Grand Plie (I, II) (боком к балетному станку)	2	1	1	Наблюдение
3.2.	Техника исполнения комбинации Demi Plieat Grand Plie по I, II, V позициям с Portde Bras (боком к балетному станку)	2	1	1	Наблюдение
3.3.	Техника исполнения комбинации Battemant Tandu по I, V позициям по всем направлениям (боком к балетному станку)	4	2	2	Наблюдение
3.4.	Техника исполнения комбинации Battement Tandujete по I, V позициям по всем направлениям (боком к балетному станку)	4	2	2	Наблюдение
3.5.	Техника исполнения Rondde jambeparterre (боком к балетному станку)	4	2	2	Наблюдение
3.6.	Техника исполнения Grand Batjetes на 90 <sup>0</sup>	2	1	1	Наблюдение
	Итого	18	9	9	
4.	<b>Основы русского народного танца</b>				
4.1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
4.2.	Техника исполнения элементарных «ходов» и «проходок» (с «раскрытием» и «закрытием» рук)	2	-	2	Наблюдение
4.3.	Техника исполнения «притопов», «перескоков»	2	-	2	Наблюдение
4.4.	Техника исполнения движений «гармошечка», «ёлочка» (с «раскрытием» и «закрытием» рук)	2	1	1	Наблюдение
4.5.	Техника исполнения комбинации «моталочная»	2	-	2	Наблюдение
4.6.	Техника исполнения комбинации «ковырялочка»	2	-	2	Наблюдение
4.7.	Техника исполнения движения «припадание»	2	-	2	Наблюдение

4.8.	Техника исполнения вращений: «шене», «бегунок»	4	-	4	Наблюдение
4.9.	Техника исполнения дробных выстукиваний	4	-	4	Наблюдение
	Итого	22	2	20	
<b>5.</b>	<b>Основы современного танца</b>				
5.1.	Техника исполнения движения корпусом в современном танце («боковойкач», «кач вперед-назад»)	2	1	1	Контрольное занятие
5.2.	Техника исполнения комбинации движений рук на развитие координации	4	1	3	Контрольное занятие
5.3.	Техника исполнения упражнений на развитие координации и слаженности движений в современном стиле	6	1	5	Контрольное занятие
5.4.	Техника исполнения движений, комбинаций на заданную тему	4	1	3	Контрольное занятие
	Итого	16	4	12	
<b>6.</b>	<b>Танцевально-художественное творчество</b>				
6.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
6.2.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, концертная деятельность)	50	6	44	Контрольное занятие
6.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	54	8	46	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	