

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1					
1	1. Введение.	2	1	1	
1	Вводное занятие. История вальса	2	1	1	наблюдение, опрос, анкетирование
2-14	2. Хореографическая подготовка. Азбука хореографии	26	6	20	
2	История возникновения танца. Понятие классический танец	2	2	-	наблюдение, опрос
3	Разучивание поклона. Разминка, постановка корпуса, разучивание позиций ног - I, II, III	2	-	2	наблюдение, тренаж
4-5	Поклон, разминка. Разучивание позиций - IV, V, VI; releve по I, II позициям ног; растяжка	4	-	4	наблюдение, тренаж
6-7	Поклон, разминка, разучивание по I и II позициям ног - demi plies, battement tendu, releve	4	-	4	наблюдение, тренаж
8	Поклон, разминка. Разучивание port de bras. Прыжки - sauter. Растяжка.	2	-	2	наблюдение, тренаж
9	История развития классического танца. Понятие arabesco, его виды.	2	2	-	наблюдение, опрос, тренаж
10	Поклон, разминка. По I, II, IV позициям ног - demi plies, battements tendus jetes.	2	-	2	наблюдение, опрос, тренаж
11	Поклон, разминка. Экзерсис: pas de bourree, Pas de bourree ballotte,	2	-	2	наблюдение, опрос, тренаж

	grand battement. По I, II, III позиции - port de bras				
12	Элементы классического танца. Современная классика	2	1	1	наблюдение, опрос, тренаж
13-14	Танцевальные комбинации	4	1	3	наблюдение, опрос, тренаж
15-17	3. Пластический тренаж	6	-	6	
15-17	Упражнения для развития пластичности рук, гибкости, развитие мышц спины. Стрэйчинг	6	-	6	наблюдение, тренаж
18-30	4. Основы бального танца	32	8	24	
18	История возникновения бального танца: медленный и венский вальс	2	2	-	наблюдение, опрос
19	Разминка. Разучивание поклона. Основы осанки и положения в паре	2	-	2	наблюдение, тренаж
20	Разминка. Разучивание: подъемы и снижения, маятник	2	-	2	наблюдение, тренаж
21	Разминка. Разучивание: вальсовая дорожка	2	-	2	наблюдение, тренаж
22	Разминка. Поклон. Построение в пару	2	-	2	наблюдение, тренаж
23	Медленный вальс: Линия танца. Направление движения. Углы поворотов	2	2	-	наблюдение, опрос
24	Медленный вальс: Закрытая перемена. Правый поворот вальса	2	-	2	наблюдение, тренаж
25	Основные тенденции XVII, XVIII века. Венский вальс	2	2	-	наблюдение, опрос
26	Венский вальс: Правый поворот вальса. Варианты вальсовой дорожки	2	-	2	наблюдение, тренаж
27-28	Венский вальс: Поклон. Balance в паре.	4	-	4	наблюдение, тренаж

	Отработка правого поворота вальса				
29	Венский вальс «Волчок»	2	-	2	наблюдение, тренаж
30	Новогодний бал. Итоговое занятие	2	-	2	наблюдение, концерт
	Итого по модулю 1	60	15	45	
Модуль 2					
31-69	5. Фигурный вальс. Танцевальные композиции.	78	12	66	
31	Основные тенденции XIX, XX века. Фигурный вальс	2	2	-	наблюдение, опрос
32	Фигурный вальс. Поклон, разминка. Balance в паре, вальсовая дорожка. «Окошечко»	2	-	2	наблюдение, тренаж
33-34	Фигурный вальс. Накидки, вальсовый поворот с переплетением рук.	4	-	4	наблюдение, тренаж
35	Постановочная работа. Понятие - композиция танца	2	2	-	наблюдение, опрос
36	Четыре составляющих плавного движения. Роль партнерши в паре. Здоровье и танец	2	2	-	наблюдение, опрос
37-39	Шаги, фигуры и музыка: основные составляющие танцевальная комбинация	6	2	4	наблюдение, опрос, тренаж
40-42	Подбор музыки к бальному танцу. Ориентирование на танцевальной площадке	6	2	4	наблюдение, опрос, тренаж
43-47	Техника поддержек. Простые и сложные поддержки. Техника безопасности при исполнении поддержек	10	2	8	наблюдение, опрос, тренаж
48	Участие в праздничном концерте, посвященном	2	-	2	наблюдение, концерт

	Международному женскому дню				
49-54	Варианты поворотов, вальсовых дорожек, усложнение, перестроение в парах. Фигуры. Артистизм в технике	12	-	12	наблюдение, тренаж
55-61	Творческая работа: составление комбинаций танца на основе фигурного и венского вальсов (рисунок танца). Отработка комбинаций. Сюжет танца (экспозиция - завязки - пути к кульминации - кульминация - развязка).	14	-	14	наблюдение, тренаж
62-68	Разучивание отдельных элементов и комбинаций. Разводка танцевальных номеров.	14	-	14	наблюдение, тренаж
69	Показательные выступления. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	2	-	2	наблюдение, концерт
70-72	6. Итоговые занятия.	6	1	5	
70	Генеральная репетиция. Работа над четкостью и синхронностью исполнения движений	2	-	2	Наблюдение
71	Показ танцевальной композиции на праздничном мероприятии «Последний звонок»	2	-	2	Наблюдение, концерт
72	Показательные выступления «Ах, этот вальс!». Творческий отчет.	2	1	1	Творческий отчет
	Итого по модулю 2	84	13	71	
	ВСЕГО	144	28	116	