

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «РАДУГА»



Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДДТ  
«РАДУГА»

*Т.Н. Стаценко* Т.Н. Стаценко

Приказ № 66/о  
от «19» августа 2024г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**Танцевальный коллектив «Родонит»**

Автор-составитель:

Самохина Анна Сергеевна,  
педагог дополнительного образования  
Торопова Мария Романовна,  
педагог дополнительного образования



## Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	классический танец	67	2	65	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
2	гимнастика	41	2	39	Педагогическая наблюдение и диагностика. Открытое занятие
3	постановочная работа	28	2	26	Педагогическое наблюдение и диагностика открытое занятие
	Итого	136	6	130	

## Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

### **Тема 1. Классический танец**

1. Позиции ног – I, II, III, V.

2. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук.

3. Экзерсис у станка:

*Demi-pliés* – по I, II позициям.

*Grand pliés* по I, II, позициям.

*Battements tendus* из I позиции в сторону, вперед, назад;

*Plié-soutenus* - в сторону, вперед, назад.

*Battements tendus jetés* из I позиции в сторону, вперед, назад.

*Demi-rond de jambe* и *rond de jambe par terre en dehors* и *en dedans* (вначале объясняется понятие *en dehors* и *en dedans*).

Положение *sur le cou de pied* – спереди, сзади и обхватное.

*Battements fondus* – в сторону, вперед и назад носком в пол.

*Battements frappés* – в сторону, вперед и назад носком в пол.

*Battements retires sur le cou-de-pied*.

1-ое *port de bras*.

*Battements relevés lents* на  $45^\circ$  и на  $90^\circ$  из I позиции в сторону, вперед и назад.

*Grands battements jetés* из I и V позиций в сторону, вперед и назад.

Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку).

*Relevés* на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног и с *demi – pliés*.

3. *Pas de bourrée* с переменной ног (лицом к станку).

### **Тема 2. Гимнастика**

1. Упражнения для стоп:

-Шаги на всей стопе и на полупальцах

-Сидя на полу сократить и вытянуть стопы по 6 поз, круговые движения стоп.

-*Releve* у станка и на середине

-Сидя на пятках пружинить на подъемах

2. Упражнения на выворотность :

- лежа на спине разворачивать стопы из 6 в 1 поз.
- «лягушка»с наклоном вперед
- складка с захватом стоп руками в 1 поз.
- лежа на спине , подъем ног на 90, с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### 3.Упражнения на гибкость:

- складочка, с обхватом стоп руками по 6 и 1 поз.
- roll down, roll up
- полумост и мост из положения стоя на коленях и стоя
- корзиночка
- коробочка

### 4.Силовые упражнения:

- «самолет»
- «лодочка»
- «планка»
- упр. на мышцы пресса
- отжимания

### 5. Упражнения на развитие шага:

- лежа на спине battement releve lent на 90 по 1 поз во всех направлениях
- лежа на спине grand battement lent на 90 по 1 поз во всех направлениях
- шпагаты поперечный и продольные
- «флажок»

### 6. прыжки:

- temps sauté по 1 и 6 поз.
- подскоки на месте и с продвижением
- «пигвинчики» по 1 поз, с сокращенными стопами
- поджатые прыжки
- прыжки на скакалке.

### ***Тема 3. Постановочная работа***

Изучение движений и их разнообразных вариаций,

которые в дальнейшем используются в хореографической постановке.

Постановка двух хореографических номеров и отработка их.

В течении года дети участвуют в концертах и конкурсах.

В конце учебного года проводится отчетный концерт.

## Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Классический танец	60	2	58	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
2	Гимнастика	40	2	38	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
3	Постановочная работа	34	2	32	Педагогическая наблюдение и диагностика. Открытое занятие
4	выступления на концертах и конкурсах	10	0	10	Педагогическое наблюдение и диагностика открытое занятие
	Итого	144	6	138	

## Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

### *Тема 1. Классический танец.*

#### *Экзерсис у станка*

1. Позиция ног – IV.
2. Demi-plies
3. Grand-plies
4. Battements tendus
5. Battements tendus jetés piqués во всех направлениях.
6. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plié.
7. Préparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
8. Battements fondus на 45° во всех направлениях.
9. Battements soutenus во всех направлениях носком в пол.
10. Battements frappés на 30° во всех направлениях.
11. Battements doubles frappés во всех направлениях носком в пол.
12. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans.
13. Petits battements sur le cou-de-pied.
14. Battements développés:
  - вперед, в сторону, назад;
  - passé со всех направлений.
15. Grands battements jetés pointés во всех направлениях.
16. Relevés на полупальцы в IV позиции.

#### *Середина зала*

1. Положение epaulement croisée и effacée.
2. I, II arabesques носком в пол.
5. 2-е port de bras.
6. Pas de bourrée с переменной ног en face и окончанием в epaulement.
7. Relevés на полупальцы в IV позиции с вытянутых ног и с demi-plié.
8. Temps lié par terre вперед и назад.

#### *Allegro*

Temps sauté по I, II, и V позициям.

2. Pas échappé во II позицию.
3. Changement de pieds.
4. Трамплинные прыжки.
5. Pas balance.
6. Pas assemble с открыванием ноги в сторону.

## ***Тема 2. Гимнастика***

### 1. Упражнения для стоп:

- releve на полупальцах у станка и на середине
- лицом к станку: из 1 поз поставить ногу на полупальцы, перевести на подъем и вернуть в ип.
- Сидя на пятках пружинить на подъемах

### 2. Упражнения на выворотность :

- лежа на спине разворачивать стопы из 6 в 1 поз.
- «лягушка» с наклоном вперед
- складка с захватом стоп руками в 1 поз.
- лежа на спине , подъем ног на 90, с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### 3. Упражнения на гибкость:

- складочка, с обхватом стоп руками по 6 и 1 поз.
- roll dow, roll up
- полумост и мост из положения стоя на коленях и стоя
- корзиночка
- коробочка

### 4. Силовые упражнения:

- «самолет»
- «лодочка»
- «планка»
- упр. на мышцы пресса «уголок»
- отжимания
- «пистолетик»

### 5. Упражнения на развитие шага:

- лежа на спине battement releve lent на 90 по 1 поз во всех направлениях
- лежа на спине grand battement lent на 90 по 1 поз во всех направлениях
- шпагаты поперечный и продольные
- «флажок»

### 6. Прыжки:

- temps sauté по 1 и 6 поз.
- подскоки на месте и с продвижением
- «пигвинчики» по 1 поз, с сокращенными стопами
- поджатые прыжки
- прыжки на скакалке
- прыжки по точкам.

### ***Тема 3. Постановочная работа***

Изучение движений и их разнообразных вариаций, которые в дальнейшем используются в хореографической постановке.

Постановка двух хореографических номеров и отработка их.

В течении года дети участвуют в концертах и конкурсах.

В конце учебного года проводится отчетный концерт.

### ***Тема 4. Выступления на концертах и конкурсах***

В течении года обучающиеся принимают участие в концертах, конкурсах. В конце учебного года проводится отчетный концерт коллектива.

## Учебный (тематический) план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Классический танец	60	1	59	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
2	Гимнастика	40	1	39	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
3	Современный танец	25	1	24	Педагогическая наблюдение и диагностика. Открытое занятие
4	Постановочная работа	19	2	17	Педагогическое наблюдение и диагностика открытое занятие
	Итого	144	5	139	

## Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

### *Тема 1. Классический танец.*

#### *Экзерсис у станка*

1. Позы: *croisee, effacee, ecartee* , II и III *arabesque* носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).
2. *Battements tendus* по 5 поз.
3. *Battements tendus jetes* по 5 поз.
4. *Demi-rond de jambe* и *rond de jambe* на  $45^\circ$  на всей стопе *en dehors* и *en dedans*.
5. *Battements fondus* на полупальцах
6. *Battements doubles frappes* на  $30^\circ$  во всех направлениях.
7. *Flic* вперёд и назад на всей стопе.
8. *Petit temps releves en dehors* и *en dedans* на всей стопе.
9. *Petits battements sur le sou-de-pied* на полупальцах.
10. *Pas tombe* на месте, другая нога в положении *sur le sou-de-pied*.
11. *Battements releves lents* и *battements developpes* на  $90^\circ$ :
  - в позах *croisee, effacee*;
  - *battements developpes passé*.
12. *Grands battements jetes*:
13. 1-е и 3-е *port de bras* с ногой, вытянутой на носок вперёд, назад и в сторону.
14. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с *demi-plie*.

#### *Allegro*

1. *Temps saute* по IV позиции.
2. *Grand changement de pieds*.
3. *Petit changement de pieds*.
4. *Pas echarpe* на IV позицию.
5. *Pas assemble* с открыванием ноги вперёд и назад *en face* и в маленьких позах.

6. Pas jete с открыванием ноги в сторону.
7. Sissonne fermee en face во всех направлениях.
8. Pas de chat.
9. Pas glissade в сторону.

## ***Тема 2. Гимнастика***

### **1. Упражнения для стоп:**

- releve на полупальцах у станка и на середине
- лицом к станку : из 1 поз поставить ногу на полупальцы, перевести на подъем и вернуть в ип.
- Сидя на пятках пружинить на подъемах

### **2. Упражнения на выворотность:**

- лежа на спине разворачивать стопы из б в 1 поз.
- «лягушка» с наклоном вперед
- складка с захватом стоп руками в 1 поз.
- лежа на спине, подъем ног на 90, с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость:**

- складочка, с обхватом стоп руками по б и 1 поз.
- roll down, roll up
- полумост и мост из положения стоя на коленях и стоя
- корзиночка
- коробочка

### **4. Силовые упражнения:**

- «самолет»
- «лодочка»
- «планка»
- упр. на мышцы пресса «уголок»
- отжимания
- «пистолетик»

### **5. Упражнения на развитие шага:**

- лежа на спине battement releve lent на 90 по 1 поз во всех направлениях
- лежа на спине grand battement lent на 90 по 1 поз во всех направлениях
- шпагаты поперечный и продольные
- «флажок»

#### 6. Прыжки:

- temps sauté по 1 и 6 поз.
- подскоки на месте и с продвижением
- «пигвинчики» по 1 поз, с сокращенными стопами
- поджатые прыжки
- прыжки на скакалке
- прыжки по точкам.

### ***Тема 3. Современный танец***

#### ***Упражнения на середине «изоляция и координация»***

- голова: наклоны и повороты
- плечи : полукруги, круги
- грудная клетка: крест и квадрат.
- ноги : переводы стоп из параллельного в выворотное положение.
- бедра: движения из стороны в стороны, круговые движения
- руки: круги, полукруги, кистью , предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение .

Основные позиции и вариации.

Соединение движений одного центра в простейшие

комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

#### ***Упражнения для позвоночника :***

- скручивание позвоночника roll dow, roll up
- наклоны корпуса вперед на 90 ,сохраняя прямую линию спины и рук
- спирали, волны
- Flat back в сторону
- положение low back

#### ***Упражнения в пространстве:***

- Шаги на высоких полупальцах, с вытянутыми вверх руками.
- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперед-назад и по квадрату.
- Различные виды ходьбы и бега.
- Подготовка к вращениям в силе модерн, проучивание положений рук, ног, корпуса.
- Комбинации прыжков по диагонали
- Комбинации шагов с вращениями.
- Танцевальные комбинации.

***Упражнения на середине – раздел техника и расслабление:***

- Упражнения свингового характера : направления и отправные точки расслабления : от 7-го шейного позвонка , 15-16 грудного и от поясничного отдела позвоночника.
- Сочетания расслабления и напряжения в положениях лежа, сидя, лежа

***Тема 4. Постановочная работа***

Изучение движений и их разнообразных вариаций, которые в дальнейшем используются в хореографической постановке. Постановка двух хореографических номеров и отработка их. В течении года дети участвуют в концертах и конкурсах. В конце учебного года проводится отчетный концерт.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430291

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025