



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
Танцевальный коллектив «Родонит»

Автор-составитель:

Самохина Анна Сергеевна,

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-oe port de bras.

Battements relevés lents на 45° и на 90° 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 jetes piques во всех направлениях.
6. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie.
7. Preparation 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 frappes на 30° во всех направлениях.
11. Battements doubles frappes 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 developpes:
 - вперед, в сторону, назад;
 - passé со всех направлений.
15. Grands battements jetes pointes во всех направлениях.
16. Relevés на полупальцы в IV позиции.

Середина зала

1. Положение epaulement croisee и effacee.
2. I, II arabesques носком в пол.
5. 2-e port de bras.
6. Pas de bourree с переменной ног en face и окончанием в epaulement.
7. Relevés на полупальцы в IV позиции с вытянутых ног и с demi-plie.
8. Temps lie 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° на всей стопе en dehors и en dedans.
5. Battements fondus на полупальцах
6. Battements doubles frappes на 30° во всех направлениях.
7. Flic вперед 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°:
 - 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 вперед, 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 вперед 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 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 «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.