

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей №100

Принята на заседании  
Методического совета  
от 29. 08. 2023 г  
Протокол № 1-23/24



Утверждаю:  
директор MAOY лицей № 100

П. В. Корнеев  
Приказ № 37-о от 31. 08. 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Воспитание танцем»**

Возраст обучающихся от 7-17 лет.  
Срок реализации 9 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Квасова Юлия Владимировна

Екатеринбург 2023г.

**Учебный план**  
**Учебный план. (Первый и второй год обучения)**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	–	
2	Выявление знаний и умений детей	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты	15	3	12	Самоанализ
4	Классический танец	56	5	51	Игра-испытание
5	Партерная гимнастика	43	3	40	Самоанализ
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	14	2	12	Игра-испытание
7	Эстрадный танец	16	2	14	Зачет в игровой форме
8	Народный танец	20	3	17	Самоанализ
9	Постановочная работа	41	1	40	Зачет в игровой форме
10	Конкурсы различного уровня, открытые занятия	11	1	10	Самоанализ
	<b>ИТОГО</b>	<b>222</b>	<b>22</b>	<b>200</b>	

**Содержание учебного плана**

**1. Вводное занятие.**

Беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Выявление знаний и умений детей.**

Простые танцевальные движения. Упражнения, дающие общее гармоническое развитие мышечно-связочного аппарата, развивающие профессиональные данные детей.

**3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.**

1. Шаги: бытовой, танцевальный, на полу пальцах.

2. Упражнения для головы и корпуса:

– движения головы;

– движение плеч и корпуса; подъём плеч в различном темпе и характере: наклоны корпуса вперёд, назад, в сторону

3. Музыкально-ритмические навыки: совершенствовать умение детей начинать движение после вступления. ускорять и замедлять темп ходьбы, бега и т.п., менять характер одного и того же движения со сменой характера музыки. Упражнять детей в лёгком и стремительном беге и беге с высоким подъёмом ног. в подскоках, в боковом галопе и шаге польки. Закреплять умение самостоятельно менять движение со сменой частей, чередованием музыкальных фраз, динамическими изменениями в музыке. Отмечать сильную долю.

#### **4. Классический танец.**

Знакомство с понятием «echange». Разучивание поклона для девочек и для мальчиков.

Знакомство с исходным положением «лицом к палке». Правильная постановка корпуса, ровность плеч, бёдер. подтянутость. Знакомство с элементарной анатомией: тазобедренный сустав и его подвижность, коленный сустав, голеностопный сустав.

Движения у станка: все движения исполняются лицом к палке. Demiplié по I, II, III. Впозициям. Battemen tstendupo I, IIIпозициям. Releve– подъём на высокие полу пальцы по I, II, IIIпозициям. Battementsrelevelentна 45 градусов в сторону. Прыжки: jempssoute (по первой позиции);passatепо Iпозиции. Середина – движение рук черезI, III, II позиции. Поза enfase. Исполнение Iportdebras в позе enfase.

#### **5. Партерная гимнастика.**

Элементы партерной гимнастики:

- положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы в положении шестой и первой позиций в положении сидя;
- relevent в перёд, в сторону, лёжа на спине;
- упражнения для развития выворотности (ноги, согнутые в коленях, развести в стороны, лягушка на животе);
- упражнения для мышц живота (стоя на коленях отклоняться назад);
- растяжки.
- Увеличивается мышечная нагрузка, усложняются упражнения, развивающие выворотность стоп, голеностопа и паха, усложняются упражнения для мышцы брюшного пресса, для мышц таза, для гибкости позвоночника.

#### **6. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Понятия: линии, колонки, круг, интервал, равнение в линиях и колонках. Понятия: полный поворот, полповорота. поворот направо и налево, диагональ. Упражнения на перестроения: переход из первой линии на вторую, из линии - на круг, из круга на одну или две линии, сужение и расширение круга, движение по диагонали. Упражнения исполняются в разных характерах: бег, марш, подскоки.

#### **7. Эстрадный танец.**

Разучивание элементов, движений и танцевальных комбинаций, характерных для эстрадного танца. Элементы акробатики: кувырки, мостики. шпагаты, перевороты. Все упражнения выстраиваются с учётом постепенного возрастания физической нагрузки – от лёгких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

#### **8. Народный танец.**

Процесс обучения включает в себя изучение элементов русского танца.

Русский танец:

- поклоны: простой поклон на месте, простой поклон с шагами в сторону. простой поклон с шагами вперёд и отходами назад, праздничный поклон;
- «веревочка» простоя;
- «гармошка» боковая по шестой позиции, боковая с переводом стопы из первой выворотной в первую невыворотную позицию;

– дробные движения: ключ одинарный и двойной, дробная дорожка, дробь с подскоком;

– вращения: отработка поворота головы, подготовка к tour по шестой позиции с подъёмом рабочей ноги к колену.

### **9. Танцы. Постановочная работа.**

Разучивание танцевальных движений и комбинаций. Разводка номера по рисункам. Следить за чёткостью и выразительностью исполнения движений. Работа над синхронностью и артистичностью.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся (Первый и второй год обучения)**

В процессе обучения дети должны овладеть следующими умениями:

- грамотно исполнять программные движения;
- координировать движения рук и ног, ног и головы, корпуса, головы и ног;
- ансамблевое исполнение (согласование движений в паре, по группам);
- определять характер, темп и жанр музыки;
- ориентироваться в пространстве.

Учащийся должен иметь представление:

- о выразительности танца;
- об ансамбле;
- о том, что музыка определяет характер танца.

#### **Учебный план. (Третий и четвертый год обучения)**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Разминка, подготовительные упражнения	4	–	4	Педагогическое наблюдение
3	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4	Классический танец	76	5	71	Самоанализ
5	Партерная гимнастика	32	2	30	Игра-испытание
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	1	5	Самоанализ
7	Эстрадный танец	22	1	21	Игра-испытание
8	Народный танец	22	1	21	Зачет в игровой форме
9	Постановочная работа	42	2	40	Самоанализ
10	Конкурсы различного уровня	10	1	9	Зачет в игровой форме

	<b>ИТОГО</b>	<b>222</b>	<b>15</b>	<b>207</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие.

Беседа с детьми о задачах о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий.

Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Разминка, подготовительные упражнения.

Повторение и закрепление знаний и навыков, полученных в предыдущий период. Развитие профессиональных данных.

### 3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.

1. Ходьба и бег.  
2. Упражнения для головы и корпуса.  
3. Ритмические рисунки хлопков на ногах, двойные хлопки, тройные хлопки о ладони соседней, о свои колени.

4. Музыкально-ритмические навыки:

– повторение материала, изученного ранее;

– сильная и слабая доля в музыке, ритмические рисунки в движении: (сочетание четвертей и восьмых).

Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках по дисциплинам, на репетиционных и постановочных занятиях. Прослушивание музыки для танцевальных композиций, обсуждение образных ассоциаций у детей. Просмотр концертных программ музыкальных коллективов. Просмотр видеозаписей концертов детских коллективов.

### 4. Классический танец.

Элементы классического танца:

– demiplié по первой, второй, третьей позициям;

– battementstendus по первой позиции вперед, в сторону, назад;

– battementstendusc demiplié по первой позиции вперед, в сторону, назад;

– releves на полу пальцах по первой, второй, третьей позициям;

– passerparterre (проведение ноги вперед-назад через первую позицию);

– demi rond de jambe par terreendehors et en dedans, позже rond de jambe par terre;

– battementsrevels lent на 45 градусов вперед, в сторону, назад из первой позиции;

– положение ноги surlecoudepiéd основное спереди и сзади, условное;

– relevена полу пальцах;

– первое port de bras.

Прыжки:

– sote по первой, второй, пятой позициям;

– echarpe во второй позиции.

### 5. Партерная гимнастика.

Элементы партерной гимнастики:

– положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;

– сокращение и вытягивание стопы в положении шестой и первой позиций в положении сидя;

– relevelentsвперед, в сторону, лёжа на спине;

– упражнения для развития выворотности (ноги, согнутые в коленях, развести в стороны, лягушка на животе);

– упражнения для мышц живота (стоя на коленях, отклоняться назад);

– растяжки.

### 6. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых и линейных рисунков, уметь сохранять интервалы в движении, движения в колонну по одному с разных

сторон по диагонали с переходом в центре через одного, перестроения типа «шен». Упражнения на динамичные перестроения. Совершенствование навыков, полученных в предыдущий период обучения.

### **7. Эстрадный танец.**

Разучивание движений и танцевальных комбинаций, характерных для эстрадного танца. Все комбинации исполняются с увеличенной амплитудой движения. в ускоренном темпе, в координации с движениями рук.

Тренаж на середине зала.

Особенности эстрадных прыжков.

### **8. Народный танец.**

Первоначальное знакомство с народно-сценическим экзерсисом, терминологией, освоение движений народных танцев в простейшей форме у станка и на середине зала и упражнений на координацию.

Занятие у станка:

- demiplié по первой, второй, третьей позициям– переход из позиции в позицию;
- battementstenduc подъёмом пятки опорной ноги, перевод с носка на каблук, с выносом ноги на каблук;
- passe– подготовка к верёвочке;
- дробные выстукивания – всей ступнёй, на всей ступне в сочетании двух ритмов, на всей ступне в сочетании с двойным ударом об пол.

Занятие на середине зала – изучаются простейшие тренировочные движения и далее объединяются в небольших танцевальных связках, вращения.

### **9. Постановочная работа.**

Разучивание движений и танцевальных комбинаций. Разводка номера по рисункам. Работа над техникой исполнения, над синхронностью и артистичностью. Выступления на мероприятиях, участие в конкурсах различного уровня.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся (Третий и четвертый год обучения)**

В процессе изучения дети должны овладеть следующими умениями:

- грамотно исполнять программные движения;
- выразительно исполнять движения и танцы;
- оценивать выразительность друг друга;
- координировать движения;
- ориентироваться в пространстве и в коллективе;
- умения ансамблевого исполнения;
- умения воспринимать задания и замечания.

Учащиеся должны иметь знания:

- о выразительности танца;
- об ансамбле;
- о зависимости характера танца от музыки;
- о графическом рисунке танца;

Учащиеся должны обладать:

- развитым художественным вкусом;
- широким кругозором в области искусства танца;
- эмоциональной отзывчивостью.

## **1.2. Учебный план. Пятый, шестой, седьмой год обучения**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Закрепление знаний, полученных в предыдущий период	6		6	Самоанализ
3	Развитие музыкальности	10	5	5	Педагогическое наблюдение
4	Классический танец	72	4	68	Педагогическое наблюдение
5	Партерная гимнастика	24	2	22	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	1	7	Самоанализ
7	Эстрадный танец	22	2	20	Игра-испытание
8	Народный танец	18	1	17	Самоанализ
9	Постановочная работа	46	3	43	Игра-испытание
10	Концертные выступления	14		14	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>222</b>	<b>19</b>	<b>203</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 1. Вводное занятие.

Беседа с детьми о задачах, о форме одежды, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Безопасный маршрут от места занятий до дома.

#### 2. Закрепление знаний и навыков, полученных на третьем году обучения.

Повторение и закрепление знаний и навыков, полученных на третьем году обучения. Совершенствование профессиональных данных.

#### 3. Развитие музыкальности.

Совершенствовать развитие музыкальности непосредственно на уроках по дисциплинам, на репетиционных и постановочных занятиях. Продолжать работу над прослушиванием музыки к танцевальным композициям, более подробное обсуждение образных ассоциаций. Тщательно анализировать просмотр программ музыкальных коллективов и видеозаписей концертов детских коллективов.

#### 4. Классический танец.

Основные задачи:

- повторение и закрепление пройденного материала;
- проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений;
- выработка устойчивости на полу пальцах;

– дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях.

На четвертом году обучения вводится исполнение упражнений –entournant на середине; adagio усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники pirouette и за носок. Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

Все танцевальные комбинации состояются из следующих танцевальных элементов классического танца:

- demiplie по первой, второй, пятой позициям;
- battementstendus по первой, позже по пятой позициям;
- battementstendusjetes;
- rond de jambe par terreendehors et en dedans;
- положение ноги sur le cou de pied;
- relevents;
- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону (третье portdebras).

Exercise на середине зала: при построение танцевальной комбинации используются все выученные элементы классического танца, позиции рук. Работа над грамотностью и выразительностью исполнения.

Прыжки:

- jempsleve (saute) по первой, второй, пятой позициям;
- chandementdepied;
- assemble в сторону;
- saute по первой, второй и пятой позициям;
- echarpe во вторую позицию.

### **5. Партерная гимнастика.**

Продолжается работа по подготовке опорно-двигательного аппарата. Совершенствуется техника исполнения выученных движений.

Положение сидя:

- корпус (спина, плечи, голова);
- выворотность, натянутость стопы (медленное натягивание и сокращение стопы);
- натянутость в коленях;
- сила мышц и техника (медленное поднимание ног на 15-20%, резкие броски);
- выворотность в тазобедренном суставе (passe по ножке, сгибание коленей двумя ногами, реже помогать руками);
- выворотность стопы.

Положение, лежа на спине:

- выворотность в тазобедренном суставе;
- укрепление мышц живота (поднимание корпуса, ножницы);
- развиваем натянутость, силу, технику ног;
- подъемы корпуса, ноги чередовать (через passe, ножницы);
- упражнения для бедер (develope одной и двумя ногами);
- продолжаем вырабатывать более интенсивно силу мышцы, технику.

Положение, лежа на животе:

- сила мышц стопы;
- гибкость;
- контролируя положение ног, поднимание корпуса с опорой. Отдельно поднимая ноги, затем одновременно поднимаем ноги;
- броски ног;
- лягушка (ноги, бедра на полу)

Положение сидя –– растяжки.

### **6. Ориентировка в пространстве.**

Совершенствование навыков, полученных за три года обучения Движения по рисункам в различных темпах. Продолжать работу над четкостью и точностью исполнения рисунков, следить за синхронностью и симметричностью (асимметрия) исполнения.

### **7. Эстрадный танец.**

– Совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением сложных по координации движений.

– Разучивание движений и танцевальных комбинаций с увеличенной амплитудой движения.

– Элементы акробатики: шпагаты, перевороты, колесо, кувырки, поддержки.

– Тренаж на середине зала. Усложняются комбинации по технике исполнения, по координации, увеличивается амплитуда движения.

– Прыжки.

### **8. Народный танец.**

На четвертом году обучения занятия строятся на изучении новых движений и на повторении пройденного материала.

Станок сокращается, движения выполняются в более быстром темпе и сложных комбинациях. Обращать внимание на развитие силы и выносливости, это происходит за счет ускорения темпа и увеличения количества движений в упражнении, что допустимо только в случае, если сами движения усвоены и исполняются качественно.

1. Занятие у станка:

– demi plie и grand plie;

– battementstendu носок, каблук. Исполняется по III и VI позициям.

– battements tendujete (маленькие броски);

– rond de jambe, rond de pied;

– battementstendu с выносом ноги на каблук;

– flic-flac;

– дробные выстукивания.

2. Занятие на середине зала: упражнения для развития пластичности рук, подвижности и выразительности кисти; дробные выстукивания; движения на вращение.

### **9. Постановочная работа.**

Разучивание движений и танцевальных комбинаций, на основе которых составляются законченные танцевальные композиции. Разводка номера по рисункам. Работа над техникой исполнения, над синхронностью и артистичностью. Выступления на мероприятиях, участие в конкурсах различного уровня.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (Пятый, шестой, седьмой год обучения)**

В процессе изучения дети должны овладеть следующими умениями:

– определять характер музыки;

– музыкально исполнять выученные движения и танцы;

– грамотно исполнять программные движения и танцы;

– координировать движения рук и ног, ног и головы, корпуса, головы и ног;

– ансамблевое исполнение (согласование движений в паре);

– ориентироваться в пространстве;

– выразительно исполнять движения и танцы;

– оценивать выразительность друг друга;

– быть вежливым, учтивым в паре;

– анализировать старинную и современную танцевальную музыку;

– анализировать исполнение танцев;

– составлять композиции в ритме выученных современных танцев.

Обучающийся должен знать:

– что музыка определяет характер танца;

- о выразительности танца (что выразительность рук, лица, походки, позы – исполнительские средства выразительности);
  - о графическом рисунке танца, движении по линии танца и против линии танца, о роли центра и интервалов, о симметрии и асимметрии рисунка танца;
  - о специфических особенностях танцевальных жанров;
  - о генетической связи народного, бального и театрального танца;
  - основные правила танцевального этикета;
  - о танцевальной культуре 16-20 веков.
- Обучающийся должен овладеть:
- оперированием профессиональными понятиями;
  - навыками анализа музыкального материала;
  - танцевальной манерой, танцевальной техникой, развитым – художественным вкусом, эмоциональной отзывчивостью.

## Учебный план. (Восьмой, девятый год обучения)

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Закрепление знаний, полученных в предыдущий период	4	–	4	Педагогическое наблюдение
3	Развитие музыкальности	10	5	5	Самоанализ
4	Классический танец	68	5	63	Педагогическое наблюдение
5	Партерная гимнастика	22	2	20	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	Эстрадный танец	26	2	24	Самоанализ
8	Народный танец	24	1	23	Игра-испытание
9	Постановочная работа	48	4	44	Самоанализ
10	Конкурсы различного уровня	14	–	14	Зачет в игровой форме
	<b>ИТОГО</b>	<b>222</b>	<b>21</b>	<b>201</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

Беседа с детьми о задачах, о форме одежды, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Безопасный маршрут от места занятий до дома.

#### 2. Закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущем этапе обучения.

Повторение и закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущем этапе обучения. Совершенствование профессиональных данных.

#### 3. Развитие музыкальности.

Продолжать совершенствовать музыкальность на уроках, постановочных занятиях. Более подробно и тщательно анализировать музыку к танцевальным композициям.

#### 4. Классический танец.

Цели и задачи:

– развитие выразительности и музыкальности на уроках классического танца;

– привитие художественного вкуса и строгой манеры исполнения движений классического танца.

На шестом году обучения вводится освоение новых упражнений у станка и на середине зала. Продолжается работа над развитием устойчивости, балетного шага. Изучение более сложных прыжков и исполнение их в танцевальных комбинациях.

Exercice у станка:

- grandplie и releveво всех позициях;
- battement tendujetepigues et balancer;
- rond de jambe par terreendehors в ускоренном темпена demi plie;
- rond de jambeen leers (в воздухе);
- relevent крестом на 90 градусов;
- battementdoublefrappe (поза на стопе и полу пальцах);
- battementdeveloppe крестом на 90 градусов;
- grandbattementjete во всех направлениях на 90 градусов в сочетании с pigues;
- battement fondue на 45 градусов в позах: Croisee, Effacee, Ecartee.На всей стопе и на

полу пальцах.

Exercice на середине зала:

- маленькое adagio (tanlie, portdebrasв различных комбинациях и позах);
- battementtenduetendujetes поворотом корпуса на 45, 90 градусов;
- rond de jambe par terre et en leers;
- battementfondue на полу пальцах;
- battementdeveloppe рево всех направлениях; °
- grandbattementjeteво всех направлениях с продвижением.

Allegro:

- double pas assemble в позах;
- sissonfermeв сторону, вперед, назад в маленьких позах;
- petitpaschat (с выбрасыванием ног назад);
- sissonneouverteв маленьких позах;
- pasjetеперекидное,
- sissonne simple et pas de bourree,
- tourна середине зала;
- glissade entournantendehorset en dedans по прямой и по диагонали;
- soutenuentournant et endehors et en dedans на 1/2 носком в пол и на 45 градусов;
- preparasion, pirouette sur la conde
- picolendehorsetendedansво второй, четвертой, пятой позициях;
- pas scene tour en dedans (по диагонали).

## **5. Партерная гимнастика.**

Продолжается работа по подготовке опорно-двигательного аппарата.

Совершенствуется техника исполнения выученных движений.

1. Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц спины:

- вытягивание поясничного отдела в положении сидя;
- тоже с согнутыми в коленях ногами;
- развороты колен направо и налево в положении лежа и сидя.

2. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава(выворотности):

Лежа на спине:

- одновременное поднятие ног на 90 градусов, сохраняя ягодицы на полу;
- отведение и приведение ноги в сторону на 45-60 градусов по очерёдно и одновременно;
- passe с двух ног;
- притягивание двух ног согнутыми и максимально раскрытыми коленями к туловищу.

Лежа на животе:

- passe поочередно с двух ног;
- отведение ноги в сторону на 45-60 градусов.

3. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава(лежа на спине и животе):

- сокращение и вытягивание стоп в голеностопном суставе поочередно и одновременно;
- раскрытие стоп из шестой позиции в первую позицию;
- поочерёдное сокращение и вытягивание стоп одновременно в противоположных направлениях;
- круговые движения в голеностопном суставе внутрь и наружу.

4. Упражнения для развития гибкости.

Лежа на животе:

- прогибы назад в плечевом поясе;
- то же в грудном отделе позвоночника;
- то же в поясничном отделе позвоночника.

Лежа на спине:

- перенос прямых ног спереди в положение за голову;
- наклоны туловища вперёд («складывание» с прямыми вытянутыми ногами).

5. Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса.

По усмотрению педагога.

6. Grandbattementsjete (махи, броски ног) во всех направлениях. Лежа на спине, животе, на правом и левом боку, стоя на коленях и ладонях.

7. По усмотрению педагога индивидуально или исходя из общего состояния класса, используются разнообразные «растяжки», воздействующие на все группы мышц.

8. Упражнения для укрепления мышц фаланг пальцев, свода стопы (поперечных и продольных мышц стопы). Эти упражнения учащиеся выполняют на ковриках.

### **6. Ориентировка в пространстве.**

Совершенствование навыков, полученных за пять лет обучения. Движения по рисункам в различных темпах. Продолжить работу над чёткостью и точностью исполнения рисунков, следить за синхронностью и симметричностью (асимметрия) исполнения.

### **7. Эстрадный танец.**

Совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением более сложных по координации движений.

Разучивание движений и танцевальных комбинаций с увеличенной амплитудой движения.

Элементы акробатики в сочетании с шагами, прыжками и вращениями в различных ракурсах.

Тренаж на середине зала. Усложняются комбинации по технике исполнения, по координации, увеличивается амплитуда движения, ускоряется темп.

Прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями, в повороте. Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут.

### **8. Народный танец.**

Занятия строятся на изучении новых движений, элементов и на повторении пройденного материала. Основной задачей является дальнейшее развитие профессиональных навыков. Композиция комбинаций усложняется, темп исполнения движений ускоряется. Большое значение придаётся выразительности выполнения каждого элемента.

1. Движения у станка:

- rgragation (открытие руки в народном танце). Исполняется в характере движения.
- grandplie в открытых и прямых позициях ног.
- Притопы и развороты стоп.
- Отработка техники мазка по первой прямой позиции.
- Развороты бедра.
- «Верёвочка».
- «Выстукивание» в русском характере.
- Pastortiele одинарное.
- Сквозные маленькие броски.
- «Качалка» - лицом к станку.
- 2. Прыжки:
  - «Голубцы» с одним ударом.
  - Прыжок с двух ног на одну в полуприседании.
- 3. Движения на середине:
  - Двойная дробь на месте и в продвижении.
  - «Моталочка» с мазком.
  - Двойной «ключ».
  - «Ножницы».
  - «Верёвочка» с «ковырялочкой».

Исполнения танцевальных комбинаций, состоящих из выученных движений в различных сочетаниях с движениями рук, на месте, в продвижении, в повороте. Для девочек – различные дробные комбинации, развивающие технику дроби.

#### 4. Вращения:

- «Бегунок» – продвижение по линии, по кругу (лёгкий бег в повороте).
- Поворот на каблучке.
- Припадание в повороте.
- Соскоки в повороте – продвижение по линии, по кругу.

#### 5. Движения для мальчиков:

- Хлопки, удары одинарные и двойные, удары, скользящие к себе-от себя.

Усложняется ритмический рисунок, ускоряется темп.

- «Гусиный шаг».

- Прыжки с ударом ладонью по подошве, по голенищу сапога.

- Tours по шестой позиции. Отработка техники вращения.

### 9. Постановочная работа.

Разучивание движений и танцевальных комбинаций, на основе которых составляются законченные танцевальные композиции. Разводка номера по рисункам. Работа над техникой исполнения, над синхронностью и артистичностью. Выступления на мероприятиях, участие в конкурсах различного уровня.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся. (Восьмой, девятый год обучения)**

В процессе обучения дети должны овладеть следующими умениями:

– уметь исполнять развёрнутые танцевальные комбинации в Exercise у станка и на середине;

- освоить навык исполнения туров, пируэтов, больших прыжков;

– иметь устойчивый навык чистоты, свободы и выразительности исполнения сложных сочетаний движений;

- уметь исполнять танцы: грамотно, музыкально, артистично;

– уметь создавать и передавать танцевальный образ с помощью средств музыкальной выразительности;

- уметь самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Учащийся должен знать:

- основы тренажа современной пластики;

- специфику музыкально-хореографического профессионального искусства;

– иметь представление о сдержанности и благородстве манер.

Учащийся должен овладеть:

– свободно владеть музыкальными и танцевальными терминами;

– творческим потенциалом в творческой постановке;

– осмысленным отношением к танцу как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику и социальный характер.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201272

Владелец Корнеев Петр Владимирович

Действителен с 15.09.2023 по 14.09.2024