

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
(ДДТ «Химмашевец»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДТ «Химмашевец»
М.М. Симонова

08.10.24.

Учебный тематический план
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Классический танец для малышей»

Художественная направленность

Возраст учащихся 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Ткаченко Алина Александровна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Ритмика	9	0,5	8,5	Наблюдение
2. Растяжка	18	0,5	17,5	
2.1 Упражнения на гибкость позвоночника, а также координацию головы и таза.	9	0,5	8,5	Наблюдение
2.2. Упражнения на растяжение мышц ног и спины.	9	0,5	8,5	Наблюдение
3. Танец-игра	6	-	6	Наблюдение
4. Танцевальные движения	15	0,5	14,5	
4.1. Повороты и наклоны головы, корпуса. Упражнения для плечевых суставов, для запястных суставов, и для локтевых суставов на изоляцию. Маленькие приседания по 6 позиции.	6	0,5	5,5	Наблюдение
4.2. Упражнение на устойчивость и подготовка к маршу - «цапелька». Марш с подъёмом колена.	3	-	3	Наблюдение
4.3. Упражнение «туфельки» - подготовка к шагу «с носка». Шаг «с носка».	3	-	3	Наблюдение
4.4. Бег. Прыжки.	3	-	3	Наблюдение
5. Танцевальные рисунки	9	1,5	7,5	Наблюдение
6. Азы классического танца.	48	-	48	Наблюдение ,
7. Промежуточная аттестация	3	-	3	Открытый урок
Итого	108	3	105	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Ритмика

Теория: понятие «позиций ног - первая, третья и шестая», «руки на поясе», «поклон».

Практика: разучивание позиций ног - первая, третья и шестая. Разучивание положения «руки на поясе». Разучивание поклона. Шаги простые, на пятках, на полупальцах, «как мишки» на внешней стороне стопы, «как утки» на внутренней стороне стопы.

Раздел 2. Растяжка

Тема 2.1. Упражнения на гибкость позвоночника, а также координацию головы и таза

Теория: понятие «исходная позиция».

Практика: упражнение «Черепашка». Упражнение «Кошечка». Упражнение «Собачка».

Тема 2.2. Упражнения на растяжение мышц ног и спины

Теория: понятия «шпагат», «полушпагат».

Практика: упражнение «Книжка». Упражнение «Волна». Упражнение «Неваляшка». Упражнение подготовка к продольным шпагатам «полушпагат», лежа на спине и сидя на полу. Упражнение поперечный шпагат.

Раздел 3. Танец-игра

Практика: «Пальчик, где твой домик». «Про козла и козу». «Сороконожка». «Ходим кругом друг за другом». «Мышка». «Аквариум». «Мы делили апельсин». «Бабочки».

Раздел 4. Танцевальные движения

Тема 4.1. Повороты и наклоны головы, корпуса. Упражнения для суставов. Приседания по 6 позиции.

Теория: понятие и различие «повороты и наклоны головы». Понятия «наклон», «подъем, опускание, вращение». Понятия «флажки»; «кулачки». Методика упражнений для локтевых суставов на изоляцию. «Что такое приседание?».

Практика: упражнения «Повороты и наклоны головы». Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). Упражнение «Подъем и опускание корпуса на 90 градусов». Упражнение «Круговые вращения корпусом». Упражнение «самолёт взлетает». Упражнение «Флажки». Упражнение «Кулачки». Упражнение «Скелетики». Упражнение «Вертолёт». Маленькие приседания по 6 позиции.

Тема 4.2. Упражнение на устойчивость и подготовка к маршу – «цапелька». Марш с подъёмом колена.

Теория: понятие «Марш».

Практика: упражнение на устойчивость и подготовка к маршу – «цапелька». Марш с подъёмом колена.

Тема 4.3. Упражнение «туфельки» - подготовка к шагу «с носка». Шаг «с носка»

Теория: что такое «Шаг»?

Практика: упражнение «Туфельки» – подготовка к шагу «с носка». Шаг «с носка».

Тема 4.4. Бег. Прыжки.

Практика: упражнение «Бег с подъёмом коленей». Упражнение «бег с захлестом голени назад». Упражнения по 6 позиции ног, «в звёздочку», подскоки; галоп.

Раздел 5. Танцевальные рисунки

Теория: основные танцевальные рисунки.

Практика: изучение линии. Движение по кругу. Движение поддиагонали. «Шахматный порядок».

Раздел 6. Азы классического танца.

Теория: методика исполнения основных положений, позиций, движений в классическом танце.

Практика: движения у станка с опорой на две руки (лицом к станку): demi plie по 1, 2 позиции ног; grand plie по 1, 2 позиции ног; releve по 1, 2 позиции ног; battement tendu в сторону, вперёд и назад из 1 позиции ног; battement tendu jete в сторону и назад; grand battement tendu jete в сторону и назад; положение passe.

Движения у станка с опорой на одну руку: battement tendu jete вперёд из 1 позиции ног; grand battement tendu jete вперёд из 1 позиции ног. Постановка позиций рук - 1, 2, 3 позиции. Прыжки - saute по 1, 2 позиции ног.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Практика: открытый урок.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025