

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
«Хореографическое творчество в коллективе «Baby-dance»

Художественная направленность

Возраст учащихся 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель:

Третьякова Анна Арменовна

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов		Форма контроля/ аттестации
		1 год	2 год	
1.	Ритмика	16	0	Наблюдение
2.	Растяжка	20	20	Наблюдение
3.	Танец-игра	12	16	Наблюдение
4.	Танцевальные движения	28	0	Наблюдение
5.	Танцевальные рисунки	10	10	Наблюдение
6.	Азы классического танца	-	20	Наблюдение, опрос
7.	Азы современного танца	-	20	Наблюдение, опрос
8.	Репетиционно-постановочный процесс, конкурсная деятельность	56	56	Наблюдение
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	2	Открытый урок Отчетный концерт
	Итого	144	144	

Учебно-тематический план – 1 год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Ритмика	16	4	12	Наблюдение
2. Растяжка	20	4	16	
2.1 Упражнения на гибкость позвоночника, а также координацию головы и таза.	10	2	8	Наблюдение
2.2. Упражнения на растяжение мышц ног и спины.	10	2	8	Наблюдение
3. Танец-игра	12	-	12	Наблюдение
4. Танцевальные движения	28	0,5	25,5	
4.1. Повороты и наклоны головы.	2	0,5	1,5	Наблюдение
4.2. Упражнения для плечевых суставов.	2	-	2	Наблюдение
4.3. Упражнения для запястных суставов.	2	-	2	Наблюдение
4.4. Упражнения для локтевых суставов на изоляцию	2	-	4	Наблюдение
4.5. Наклоны корпуса.	2	-	2	Наблюдение
4.6. Маленькие приседания по 6 позиции.	2	-	2	Наблюдение
4.7. Упражнение на устойчивость и подготовка к маршу - «цапелька». Марш с подъемом колена.	6	-	6	Наблюдение
4.8. Упражнение «туфельки» -подготовка к шагу «с носка». Шаг «с носка».	6	-	6	Наблюдение
4.9. Бег.	2	-	2	Наблюдение
4.10. Прыжки.	2	-	2	Наблюдение
5. Танцевальные рисунки	10	2	8	Наблюдение
6. Репетиционно-постановочная работа, конкурсная деятельность	56	-	56	Наблюдение ,

7. Промежуточная аттестация	2	-	2	Открытый урок
Итого	144	10,5	133,5	

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

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 уточки» на внутренней стороне стопы.

Раздел 2. Растяжка

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

Теория: «исходная позиция».

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

Тема 2.2. Упражнения на растяжение мышц ног и спины

Теория: «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

Теория: понятие и различие «Повороты и наклоны головы».

Практика: упражнения «Повороты и наклоны головы».

Тема 4.2. Упражнения для плечевых суставов

Теория: подъем, опускание, вращение.

Практика: упражнение «Подъем и опускание корпуса на 90 градусов». Упражнение «Круговые вращения корпусом». Упражнение «самолёт взлетает».

Тема 4.3. Упражнения для запястных суставов

Теория: понятие «флажки»; «кулачки».

Практика: упражнение «Флажки». Упражнение «Кулачки».

Тема 4.4. Упражнения для локтевых суставов на изоляцию

Теория: методика упражнений для локтевых суставов на изоляцию.

Практика: упражнение «Скелетики». Упражнение «Вертолёт».

Тема 4.5. Наклоны корпуса

Теория: понятие «Наклон».

Практика: наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево).

Тема 4.6. Маленькие приседания по 6 позиции

Теория: «Что такое приседание?».

Практика: маленькие приседания по 6 позиции.

Тема 4.7. 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 4.8. 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 4.9. Бег

Практика: упражнение «Бег с подъёмом коленей». Упражнение «бег с захлестом голени назад».

Тема 4.10. Прыжки

Теория: понятие «прыжки», разновидности, способы исполнения.

Практика: упражнения по 6 позиции ног, «в звёздочку», подскоки, галоп.

Раздел 5. Танцевальные рисунки

Теория: основные танцевальные рисунки.

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

Раздел 6. Репетиционно-постановочная работа, конкурсная деятельность

Теория: замысел танца, основная идея.

Практика: эстрадный танец «Сюрприз».

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Практика: открытый урок.

Учебно-тематический план

2 года обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Ритмика				Наблюдение
2. Растяжка	20	2	18	
2.1. Развитие гибкости позвоночника, а также координации головы и таза.	20	4	16	Наблюдение
3. Танец-игра	16	-	16	Наблюдение
4. Танцевальные рисунки	10	2	8	Наблюдение
5. Азы классического танца	20	2	18	
5.1. Введение в классический танец.	4	2	2	Наблюдение, опрос
5.2. Экзерсис у станка.	16	-	16	Наблюдение
6. Азы современного танца	20	2	18	
6.1. Введение в современный танец.	4	2	2	Наблюдение, опрос
6.2. Основные упражнения в современном танце	16	-	16	Наблюдение
7. Репетиционно -постановочная работа, конкурсная деятельность	56	4	52	Наблюдение
8. Итоговая аттестация	2	-	2	Отчетный концерт

СОДЕРЖАНИЕ 2 год обучения

Раздел 1. Ритмика

Теория: понятие «2, 5 позиции ног». Сочетание движений на 1/4 и 1/8.

Практика: разучивание поклона для 2 года обучения. Разучивание 2, 5 позиции ног. Сочетание движений на 1/4 и 1/8 такта.

Раздел 2. Растяжка

Тема 2.1. Развитие гибкости позвоночника, а также координацию головы и таза

Теория: упражнения улучшает гибкость позвоночника, а также координацию головы и таза.

Практика: разогрев «Потягушки». «Поза дерева». «Полумост». «Засохший листик». «Черепашка». «Угольник» - вертикальный и горизонтальный. Поза лука. Поза чтеца. Поза лотоса. «Зайчик». «Лягушка». «Лодочка». Поза плуга. Поза героя. «Мостик». Шпагаты - продольные и поперечный.

Раздел 3. Танец-игра

Практика: «Разбойники». «Аквариум». «Соседи» «Зеркало» в парах и в группах. «Едет, едет на коне кот в штанишках на ремне». «Кукла». «Танцевальный массаж».

Раздел 4. Танцевальные рисунки

Теория: типы танцевальных рисунков.

Практика: Клин. Dos à Dos (До-за-до). Сложные танцевальные рисунки.

Раздел 5. Азы классического танца

Тема 5.1. Введение в классический танец

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

Практика: постановка корпуса.

Тема 5.2. Экзерсис у станка

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 6. Азы современного танца

Тема 6.1. Введение в современный танец

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

Практика: упражнения в партере, выполняются при проучивании отдельно друг от друга, затем комбинируются: положение «звезда»; упражнение на вытяжение и расслабление «жемчужина»; упражнение «столбики» - с опорой на целую стопу и с вытянутой стопой; упражнение

«солнышко и луна» - работа коленных и тазобедренных суставов; упражнение для бедра «цветные кружочки» - накрест и в открытое положение; упражнение «язык» - развитие подвижности стоп и тактильного контакта с полом; перебаты - по прямой (за рукой и за ногой), по кругу «солнышко» (за ногами поочередно); упражнение «радуга» - вытяжение, растяжение мышц рук, спины и вытяжение позвоночника; упражнение

«гиря» - отработка импульсного движения. Подготовка к кувыркам.

Тема 6.2. Основные упражнения в современном танце

Практика: упражнения стоя: изучение параллельной позиции ног «на лыжах»; упражнение «пружинка» для стоп с акцентом вверх, вниз и вперёд на параллельным и выворотным позициям ног; упражнение «любопытные стопы»; упражнение «паучок» - изучение второй широкой позиции ног;

упражнение «волна» - перенос веса с одной ноги на другую. Махи ногами. Перекаты через пол из положения стоя; с шага; через прыжок. Прыжки: с одной ноги на другую; в сочетании с хлопками; «Сороконожка». Бег с отведением коленей назад. Трюки: колесо; Стойка «журавля»; «Жеребёнок» на месте и с переносом тела; «Колодец» с прямой опорной ногой и с согнутой. Парные танцевальные движения.

Раздел 7. Репетиционно - постановочная работа, конкурсная деятельность

Теория: идея, замысел танца.

Практика: эстрадный танец «Шоколад».

Раздел 8. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: отчетный концерт.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270
Владелец Симонова Мария Михайловна
Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025