

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



**Учебный тематический план**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Современная хореография для малышей»**

Художественная направленность

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:  
Третьякова Анна Арменовна  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

## Учебный тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в танец	2	1	1	Наблюдение
2	Интервалы	10	2	8	Наблюдение
3	Партерная гимнастика	30	4	26	Наблюдение, контрольное занятие
4	Акробатические упражнения	36	6	30	Наблюдение
5	Импровизационные и образные игры	36	6	30	Наблюдение
6	Постановочная деятельность	28	2	26	Наблюдение, контрольное занятие
7	Итоговая аттестация	2	-	2	Открытый урок
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. Введение в танец

**Теория:** правила поведения на занятиях. Изучение требований к занятиям. Время начала занятий. Форма репетиционной одежды. Санитарно-гигиенические требования.

**Практика:** игра-знакомство в кругу, «Чем мы похожи», «Интервью», «Снежный ком», «Расскажи, игрушка».

#### Раздел 2. Интервалы

**Теория:** понятие – «рисунок танца», перестроения в рисунках танцев, основные принципы ориентации в пространстве: точки класса, коллективное взаимодействие.

**Практика:** игры и этюды на ориентацию в пространстве, перестроения в рисунках: «Строим дом», «Найди себя», «Паровозик», «Змея», «Танец в кругу».

#### Раздел 3. Партерная гимнастика

**Теория:** последовательность выполнения упражнений для развития выворотности, гибкости, растяжки, подъема.

**Практика:** упражнения для развития выворотности (упражнения «Лягушка», «Черепашка», «Бабочка»). Упражнения для развития гибкости из положений: сидя, лежа, на боку (упражнения «Кошечка», «Лодочка», «Рыбка»). Упражнения для развития растяжки, шпагаты. Упражнения для развития подъема (упражнение «Вытянутые стопы»). Упражнения для развития шага (упражнение «Броски»). Упражнения для укрепления мышц пресса (упражнения «Скамеечка», «Горка», «Повороты корпуса», махи в сторону на боку). Силовые упражнения «Делай так». Упражнение

«Складочка». Упражнения на гибкость с лентами. Упражнения для развития выворотности с мячами. Упражнения с использованием эластичной ленты, жгута. Упражнения в развитии с добавлением координации головы и рук. Принципы правильного дыхания – диафрагмальное дыхание. Расслабление и дыхание, упражнение «Надуй мяч».

#### **Раздел 4. Акробатические упражнения**

**Теория:** последовательность и техника выполнения акробатических упражнений: «Шпагаты», «Колесо», «Мостик», «Стойка на лопатках», «Стойка на руках» у стенки, «Кувырок вперед».

**Практика:** упражнения «Шпагаты» (с правой, с левой, поперечный), «Мостик», «Стойка на лопатках», «Стойка на руках» у стенки, «Кувырок вперед». Силовое упражнение «отжимание». Приседания, упор лежа. Упражнения с использованием скакалки. Упражнения на развитие устойчивости «Цапля». Трамплинные прыжки. Прыжки с разнотопкой. Упражнения на развитие силы голеностопа. Принципы правильного дыхания при выполнении силовых упражнений. Упражнения на равновесие. Игровые образы в акробатике, «Обезьянка».

#### **Раздел 5. Импровизационные и образные игры**

**Теория:** понятия – «импровизация», «образ». Принципы импровизационной деятельности: взаимосвязь музыки и движений, творческое раскрепощение.

**Практика:** Сочинение танцев: «Свободный танец», «Если весело живется», «Разговор ручек и ножек», «Части тела», «Жемчужинка», «Кальмарчики и кит», «Медведь и пчела», «Страусы», «Перышко», «В лесу», «Огонь – лед»; «Море волнуется».

## **Раздел 6. Постановочная деятельность**

**Теория:** исполнение движений в классическом танце. Постановка корпуса на середине зала. Знакомство с планом класса. Точки в зале (четные и нечетные). Понятие шахматного порядка. Русский танец, его движения. Движения в современном танце, их исполнение.

**Практика:** позиции рук: I, II, III и подготовительное положение. Позиции ног: I, II, III, V. Полуприседания (деми плие). Упражнения для головы: повороты головы вправо, влево; опускания вниз – вперед; запрокидывание назад. Бег на месте, с продвижением вперед и назад, на полупальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя, бег с захлестом ног. Изолированные движения различных частей тела: наклоны, повороты головы, корпуса, движения руками, плечами. Круговые вращения кистей и стоп. Исполнение небольших комбинаций с хлопками, притопами, паузами под заданный счет и музыку. Вращения: игра «Юла», разучивание четверти и полуповоротов, шаги с полуповоротами, свободные вращения. Основные танцевальные шаги и прыжки: «пружинка», шаги на полупальцах. Элементы взаимодействия: игра «Зеркало». Ход по кругу простым шагом с «носка». Приставные шаги в сторону и вперед. Тройные притопы. «Ковырялочка», «Ковырялочка с притопом». Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук. Па галопа по шестой позиции. Па польки. Бытовой шаг с притопом. Ритмические упражнения со счетом и хлопками. Элементы взаимодействия и партнеринга, «Дразнилка». Разучивание рисунков танца (круг, змейка, круг в круге, воротца). Проучивание элементов танцев. Соединение выученных движений в выученную композицию. Работа над танцевальным образом, исполнением и техничностью.

## **Раздел 7. Итоговая 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