

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства №17»



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДШХИ № 17»

В.П. Комарова

Введено приказом от 29.08.2024г № 112

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Танцевально-двигательная терапия»**

*направленность: художественная*

*возраст учащихся: 10-12 лет*

*срок реализации: 1 год*

**Автор составитель:**

Хазова Светлана Владимировна,

преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании методического объединения хореографов, протокол от  
29.08.2024 года № 1

Принято на заседании педагогического совета протокол от 29.08.2024 года № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Э.Н. Сунгатова

29.08.2024 года

2024 год

## 1. Планируемые результаты:

### **Предметные:**

#### Будут знать

- основы техники безопасности для своего организма на учебных занятиях и концертных площадках;
- взаимодействие музыкальных и хореографических средств выразительности в танцевальном искусстве;
- специальную терминологию;
- координационно-ритмические основы современных детских танцев (в стили «хип-хоп», «сценический бальный танец»),

#### Иметь представление

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современной хореографии;

#### Будут уметь

- создавать собственные музыкально-пластические образы, которые будут использованы ими при постановке концертного номера,
- координировать позиции рук, ног и корпуса,
- координировать силу мышечно-связочного аппарата;
- исполнять основные танцевальные движения в манере танца хип-хоп, сценический бальный танец, ритмика и танец;
- владеть различными тренировочными комплексами на развитие тела и оздоровление организма;
- выполнять упражнения на развитие физических данных;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленные танцевальные задачи;
- владеть навыками сценической практики и актёрского мастерства.

### **Метапредметные:**

- повышение уровня культурного развития личности;

- развивать физические возможности своего тела и организма, поддерживать здоровье, физические силы, выносливость, стрессоустойчивость,
- владеть координацией и моторикой тела,
- уметь применить знания умения и навыки в других хореографических дисциплинах и в жизни.

#### **Личностные:**

- Знать и уметь применять правила культуры общения и взаимодействия в коллективе при организации совместной деятельности,
- Знать и уметь применять правила социо-культурного взаимодействия в школе, общественных местах, мероприятиях,
- Воспитание отзывчивости, взаимопомощи и взаимовыручки, уметь обратить внимание и подать руку помощи, нуждающемуся в поддержке, воспитание такта, деликатности и толерантности.

## **2. Учебный план 1 год обучения**

№	Тема раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Техника безопасности использования своего тела.	1,5	0,5	1	Опрос письменный, устный, работа с карточками, работа в парах, малых группах, взаимозачет, практическое исполнение движений, элементов, связок, тестирование, фото и видео отчеты
2.	Общеразвивающие упражнения. Координационно-ритмические танцевальные основы. Из чего состою я. Базовая анатомия для детей. Развитие физических данных.	10	2	8	
3.	Дыхательные практики.	15	5	10	
4.	Гибкость, анатомия и физиология Принципы стретчинга. Договор с собой и своей нервной системой.	15	5	10	
5.	Здоровье стопы и лодыжки. Здоровые суставы.	23	10	13	

	Здоровье спины. Здоровый пресс и висцеральная система.				
6.	Стретчинг и связочный аппарат, мышечная система.	6	2	4	
7.	Ориентир в пространстве. Вестибулярный аппарат.	1,5	0,5	1	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

### 3. Содержание программы

#### 1 год обучения

**Цель обучения:** постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений тренажа, развитие элементарных навыков координации движений.

**Задачи:**

- обучить правильной постановке корпуса, рук и головы,
- развивать координацию движений,
- сформировать подтянутость фигуры, выработать устойчивость,
- воспитывать эстетический вкус в процессе освоения дисциплины.

#### Раздел 1. Вводный урок. Техника безопасности использования своего тела.

**Теория.**

Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке. Здоровьесберегающие технологии на уроках хореографии.

**Практика.** Построение тела, позиции и положения.

#### Раздел 2. Общеразвивающие упражнения. Координационно-ритмические танцевальные основы. Из чего состою я. Базовая анатомия для детей. Развитие физических данных.

**Теория:** строение и правила работы с шейным, грудным, поясничным отделами позвоночника. Техника безопасного разогрева и работы с опорно-двигательным аппаратом танцовщика.

**Практика:**

Разогрев – разминка всех отделов позвоночника, суставов на месте и в продвижении.

**Раздел 3. Дыхательные практики.**

**Теория.** Виды дыхательных практик.

**Практика.** Техника исполнения техники дыхания. Диафрагмальное, грудное, дыхание животом, дыхательная практика по Стрельникову. Дыхание танцора.

**Раздел 4. Гибкость, анатомия и физиология**

**Принципы стретчинга. Договор с собой и своей нервной системой.**

**Теория.**

Методика и техника исполнения стретчинга на полу.

Методические основы гимнастических упражнений, применяемых на уроках хореографии.

**Практика.** *Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:*

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

## **Раздел 5. Здоровье стопы и лодыжки.**

### **Здоровые суставы. Здоровье спины. Здоровый пресс и висцеральная система.**

**Теория.** Анатомические знания. Техника безопасности. Самомассаж в теории и практике. Самопомощь.

**Практика.** Разминка (упражнения для развития стопы, коленных и тазобедренных суставов, укрепление мышц спины, живота, упражнение на расслабление и закрепление.

## **Раздел 6. Стретчинг. Связочный аппарат, мышечная система.**

### **Теория.**

Понятие Стретчинг. Связочный аппарат, мышечная система. Методика и техника исполнения упражнений на стретчинг.

### **Практика.**

- подготовка связочно-мышечного аппарата к стретчингу;
- стретчинг в изоляции и комплексно;

## Раздел 7. Ориентир в пространстве. Вестибулярный аппарат.

**Теория.** Понятие «Точка», постановка корпуса, разновидность шагов в повороте.

**Практика.** Подготовка к вращениям, координация и ориентир в танцевальном классе в движении.

### 4. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025

№ по док-ту	Дата	Кор-ая дата	Тема урока	Кол-во часов
1.	02.09		Правила ТБ. Техника безопасности использования своего тела	1
2.	04.09		Правила санитарной гигиены при работе в танцевальном зале. Задачи Танцетерапии. Ориентирование в пространстве. Построение тела, позиции и положения	1
3.	09.09		Общеразвивающие упражнения.	1
4.	11.09		Координационно-ритмические танцевальные основы.	1
5.	16.09		ОФП. Комплекс на разогрев. Из чего состояю я. Базовая анатомия для детей.	1
6.	18.09		Развитие физических данных.	1
7.	23.09		Строение и правила работы с шейным, грудным, поясничным отделами позвоночника.	1
8.	25.09		Техника безопасного разогрева и работы с опорно-двигательным аппаратом.	1
9.	30.09		Разогрев – разминка всех отделов позвоночника, суставов на месте и в продвижении.	1
10.	02.10		Дыхательные практики. Виды дыхательных практик	1
11.	07.10		Основы техники дыхания. Диафрагмальное, грудное, дыхание животом. Дыхание танцора.	1
12.	09.10		Гибкость, анатомия и физиология. Стойка в берёзке	1
13.	14.10		Договор с собой и своей нервной системой.	1
14.	16.10		Понятие Стретчинг. Основы техники выполнения	1
15.	21.10		Основы техники выполнения гимнастических упражнений, применяемых на уроках хореографии.	1
16.	23.10		Укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллова сухожилия.	1
17.	28.10		Укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.	1
18.	30.10		Развитие шпагата в сторону, выворотность бёдер.	
19.	11.11		Развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.	1
20.	13.11		Развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллова сухожилия.	1
21.	18.11		Упражнения парами: развитие гибкости мышц спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.	1
22.	20.11		Здоровье спины.	1

23.	25.11		Здоровый пресс и висцеральная система.	1
24.	27.11		Анатомические знания. Техника безопасности.	1
25.	02.12		Самомассаж в теории и практике. Самопомощь.	1
26.	04.12		Разминка упражнения для развития стопы	1
27.	09.12		Разминка коленных и тазобедренных суставов	1
28.	11.12		Разминка укрепление мышц спины, живота,	1
29.	16.12		Разминка упражнение на расслабление и укрепление мышц	1
30.	18.12		Подготовка связочно-мышечного аппарата к стретчингу;	1
31.	23.12		Методика и техника исполнения упражнений стретчинга.	1
32.	25.12		Связочный аппарат, мышечная система.	1
33.	30.12		Методика и техника исполнения стретчинга на полу.	1
34.	06.01		Прыжковые элементы	
35.	08.01		Прыжок в разножку с возвышения	1
36.	13.01		Прыжок в разножку с продвижением	1
37.	15.01		Стретчинг в изоляции и комплексно	1
38.	20.01		Ориентир в пространстве.	1
39.	22.02		Подготовка к вращениям, координация и ориентир в танцевальном классе в движении.	1
40.	27.01		Упражнения на взрывную силу	1
41.	29.01		Упражнения на взрывную силу в продвижении	1
42.	03.02		Упражнения на прыгучесть	1
43.	05.02		Трамплинный прыжок	1
44.	10.02		Перевороты в прыжке 90 гр.	1
45.	12.02		Перевороты в прыжке 180 гр.	1
46.	17.02		Курбет	1
47.	19.02		Перевороты в прыжке 360 гр	1
48.	24.02		Выпрыгивание в складку.	1
49.	26.02		Упражнение на развитие гибкости спины	1
50.	03.03		Курбет с наскака подготовка	1
51.	05.03		Курбет	1
52.	10.03		Стрейчинг	1
53.	12.03		Вестибулярный аппарат	1
54.	17.03		Гимнастика оздоровления на диафрагму	1
55.	19.03		Гимнастика оздоровления. Висцеральный аппарат	1
56.	24.03		Пробуждение тела.	
57.	26.03		Гимнастика оздоровления костная система	1
58.	31.03		Гимнастика оздоровления, самостоятельная коррекция	1
59.	02.04		Танцевально двигательная терапия	1
60.	07.04		Дыхательная практика для оздоровления	1
61.	09.04		Прыжок в шпагат	1
62.	14.04		Стартовый разгон	1
63.	16.04		Стартовый разгон прыжок	1
64.	21.04		Темповой переворот вперед подготовка	1
65.	23.04		Апоневроз	1
66.	28.04		Остеогимнастика суставы	1
67.	30.04		Остеогимнастика спина	1
68.	05.05		Остеогимнастика шейный отдел	1

69.	07.05		Остеогимнастика грудной отдел	1
70.	12.05		Остеогимнастика поясничный отдел	1
71.	14.05		Остеогимнастика нервная система	1
72.	19.05		Основные базовые элементы модуля	1
<b>Итого</b>				<b>72</b>