

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

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ДШХИ № 17»
В.П. Комарова
Введено приказом от 06.09.2022г № 104



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Танцевально-двигательная терапия»

направленность: художественная
возраст учащихся: 7-8 лет
срок реализации: 1 год

Автор составитель:


Хазова Светлана Владимировна,
преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании методического объединения хореографов, протокол от
26.08. 2022 года № 1

Принято на заседании педагогического совета протокол от 29.08.2022 года № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Э.Н. Сунгатова

06.09.2022 года

2022 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.	23	10	13	

	Здоровые суставы. 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	
	Итого	72	25	47	

3. Содержание программы

1 год обучения (1 класс)

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 2022-2023

№ по док-ту	№ за четв.	Дата	Кор-ая дата	Тема урока	Кол-во часов
1.		06.09		Правила ТБ. Техника безопасности использования своего тела	1
2.		08.09		Правила санитарной гигиены при работе в танцевальном зале. Задачи Танцетерапии. Ориентирование в пространстве. Построение тела, позиции и положения	1
3.		13.09		Общеразвивающие упражнения.	1
4.		15.09		Координационно-ритмические танцевальные основы.	1
5.		20.09		ОФП. Комплекс на разогрев. Из чего состояю я. Базовая анатомия для детей.	1
6.		22.09		Развитие физических данных.	1
7.		27.09		Строение и правила работы с шейным, грудным, поясничным отделами позвоночника.	1
8.		29.09		Техника безопасного разогрева и работы с опорно-двигательным аппаратом.	1
9.		04.10		Разогрев – разминка всех отделов позвоночника, суставов на месте и в продвижении.	1
10.		06.10		Дыхательные практики. Виды дыхательных практик	1
11.		11.10		Основы техники дыхания. Диафрагмальное, грудное, дыхание животом. Дыхание танцора.	1
12.		13.10		Гибкость, анатомия и физиология. Стойка в берёзке	1
13.		18.10		Договор с собой и своей нервной системой.	1
14.		20.10		Понятие Стретчинг. Основы техники выполнения	1
15.		25.10		Основы техники выполнения гимнастических упражнений, применяемых на уроках хореографии.	1
16.		27.10		Укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллова сухожилия.	1
17.		01.11		Укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.	1
18.		03.11		Развитие шпагата в сторону, выворотность бёдер.	

19.		08.11		Развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.	1
20.		10.11		Развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллова сухожилия.	1
21.		15.11		Упражнения парами: развитие гибкости мышц спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.	1
22.		17.11		Здоровье спины.	1
23.		22.11		Здоровый пресс и висцеральная система.	1
24.		24.11		Анатомические знания. Техника безопасности.	1
25.		29.11		Самомассаж в теории и практике. Самопомощь.	1
26.		01.12		Разминка упражнения для развития стопы	1
27.		06.12		Разминка коленных и тазобедренных суставов	1
28.		08.12		Разминка укрепление мышц спины, живота,	1
29.		13.12		Разминка упражнение на расслабление и укрепление мышц	1
30.		15.12		Подготовка связочно-мышечного аппарата к стретчингу;	1
31.		20.12		Методика и техника исполнения упражнений стретчинга.	1
32.		22.12		Связочный аппарат, мышечная система.	1
33.		27.12		Методика и техника исполнения стретчинга на полу.	1
34.		10.01		Прыжковые элементы	
35.		12.01		Прыжок в разножку с возвышения	1
36.		17.01		Прыжок в разножку с продвижением	1
37.		19.01		Стретчинг в изоляции и комплексно	1
38.		24.01		Ориентир в пространстве.	1
39.		26.02		Подготовка к вращениям, координация и ориентир в танцевальном классе в движении.	1
40.		31.01		Упражнения на взрывную силу	1
41.		02.02		Упражнения на взрывную силу в продвижении	1
42.		07.02		Упражнения на прыгучесть	1
43.		09.02		Трамплинный прыжок	1
44.		14.02		Перевороты в прыжке 90 гр.	1
45.		16.02		Перевороты в прыжке 180 гр.	1
46.		21.02		Курбет	1
47.		28.02		Перевороты в прыжке 360 гр	1
48.		02.03		Выпрыгивание в складку.	1
49.		07.03		Упражнение на развитие гибкости спины	1
50.		09.03		Курбет с наскока подготовка	1
51.		14.03		Курбет	1
52.		16.03		Стрейчинг	1
53.		21.03		Вестибулярный аппарат	1
54.		23.03		Гимнастика оздоровления на диафрагму	1
55.		28.03		Гимнастика оздоровления. Висцеральный	1

			аппарат	
56.		30.03	Пробуждение тела.	
57.		04.04	Гимнастика оздоровления костная система	1
58.		06.04	Гимнастика оздоровления, самостоятельная коррекция	1
59.		11.04	Танцевально двигательная терапия	1
60.		13.04	Дыхательная практика для оздоровления	1
61.		18.04	Прыжок в шпагат	1
62.		20.04	Стартовый разгон	1
63.		25.04	Стартовый разгон прыжок	1
64.		27.04	Темповой переворот вперед подготовка	1
65.		04.05	Апоневроз	1
66.		11.05	Остеогимнастика суставы	1
67.		16.05	Остеогимнастика спина	1
68.		18.05	Остеогимнастика шейный отдел	1
69.		23.05	Остеогимнастика грудной отдел	1
70.		25.05	Остеогимнастика поясничный отдел	1
71.		30.05	Остеогимнастика нервная система	1
72.		31.05	Основные базовые элементы модуля	1
Итого				72

ПРОШНУРОВАНО,
ПРОНУМЕРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ

9/девятнадцать листов
Директор МАУДО «ДЦХИ №17»
В.П. Комарова

