ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АКАДЕМИЯ ЛЯ БЕРЕЗКА»

Утверждаю
Операционный директор
ООО «Академия Ля Березка
Цвирко А.В.
01.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Урок по хореографии (направление классический танец)»

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель: Столярова Елена Владимировна

г. Москва, 2026 год

Содержание:

1. Пояснительная записка;
2. Цель и задачи урока;
3. План урока;
4. Содержание урока.

Пояснительная записка

Данный урок направлен на развитие опорно-двигательного аппарата, координации, музыкальности, укрепление мышечного корсета и растяжку посредством классического танца. Программа включает партерную гимнастику, базовые движения классического танца на середине класса, прыжки, импровизацию. В этом возрасте ученики знакомятся с элементами классического танца, ориентация в пространстве. Программа направлена на развитие танцевальности, выносливости, артистических и исполнительских качеств учеников, освоение базовых элементов классического танца.

Актуальность урока. В эпоху социальных сетей, использования гаджетов, двигательная активность детей очень снизилась, что привело к ухудшению координации, отсутствию выносливости при выполнении физических упражнений, лишнему весу, скудно развитой мышечной массе, проблемам с суставами и позвоночником. Занятия хореографией позволяют восполнить отсутствие физической активности, проработать проблемы, улучшить физическое состояние ребенка, а следствие, развить уверенность в себе, навыки публичного выступления, умение работать в коллективе.

Педагогическая целесообразность урока. Данная программа предполагает знакомство с основами классического танца, чувством ритма, умением работать в коллективе.

Новизна данного урока состоит в том, что он направлен на развитие данных учеников, с учетом анатомических особенностей детей, которые не проходили отбор для обучения классическому танцу. Данная программа помогает учащимся плавно войти в процесс изучения классического танца без вреда здоровью.

Особенностью данного урока является наличие отдельных блоков на проработку силы мышечного корсета, растяжки, координации, импровизации, что делает программу достаточно гибкой для комфортного освоения учениками, но при этом эффективной для достижения наилучшего результата.

Цели и задачи урока

Цель урока: Обеспечение целостного художественно-эстетического развития личности ребенка и приобретение ею в процессе освоения программы, умений и навыков на основе классического танца и общей хореографии.
Задачи урока:

Образовательные:

1.Знакомство с базовыми элементами классического танца, позиции рук, ног.
2. Освоение основных танцевальных шагов.
3. Работа с пространством, умение выстраивать базовые рисунки танца (круг, линия, колонна)

Развивающие:

1. Развитие хореографический способностей.
2. Развитие психических процессов (внимание. память, мышление).
3. Развитие музыкального слуха, чувства ритма.
4. Развитие воображения, фантазии. творческого мышления.
5. Развитие навыка работы в команде.

Воспитательные:

1. Формирование культурно-эстетического вкуса.
2. Приучение к дисциплине, выработку выносливости и волевых качеств характера.
3. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
4. Организация взаимоотношений со сверстниками.

План урока

Программа данного урока достаточно гибкая и позволяет педагогу менять блоки, наполнение блоков для наиболее комфортного и эффективного достижения результатов.

Стандартный формат урока состоит из:
-разогрева с элементами классического танца;
-круг, диагональ с разучиванием и отработкой танцевальных шагов;
-партерная гимнастка, включает в себя растяжку, упражнения на гибкость и выворотность;
-импровизация.

Дополнительные блоки:
-блок на растяжку;
-блок на ритмику;
-блок на разучивание простейших танцевальных этюдов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:
К концу учебного года освоения программы обучающие должны знать:
-1, 2, 6 позиции ног;
-1, 2, 3 и подготовительную позиции рук, положение кистей allonge;
- 1port de bras;
- шаг с носка, шаги на полупальцах и на пятках, голоп, танцевальный бег, подскоки.
- понятия круг, колонна, линия, диагональ.

Должны уметь:
-правильно удерживать позиции рук и ног;
-правильно удерживать корпус в партере, лежа, сидя (без прогибов в пояснице, плечи опущены, шея длинная);
-слушать музыку, выполнять движения ритмически правильно;
-правильно выполнять заданные движения классического танца.

Основными методами диагностики по уроку являются:
-метод педагогического наблюдения;
-открытый урок;
-выступления на сцене.

Оборудование:
-звуковое оснащение класса.

Необходимый инвентарь:
-гимнастические коврики;
- мячи разных размеров;
-волшебная палочка;
-колокольчики.

Содержание урока:

1.Поклон выполняется на середине класса.

2.Разогрев на середине зала (наклоны и повороты головы, наклоны корпуса, plie, battements tendus, battments tendus jetes, pique.
3. Разучивание и отработка танцевальных шагов по кругу и по диагонали (шаг с носка, шаги на полупальцах, галоп, подскоки, бег на полупальцах)
4. Партерная гимнастика:

-упражнения на растяжку и работу со стопой;
-складочка;
-упражнения на укрепление брюшного пресса;
-упражнения на работу с тазобедренными суставами (велосипед, бабочка, ножницы);
-упражнения для укрепления мышц спины (поднимаем спину из положения лежа на спине);
-колечко;
-корзинка;
-растяжка и складочка сидя;
-шпагат (ознакомительная форма)

5. Ритмика (прохлопываем ритм на 2 /4 ,4/4) используем мячи для занятия ритмикой.
6. Пальчиковая гимнастка (используем в любом блоке урока, для того чтобы учащиеся переключили внимание, с целью отвлечения и налаживания дисциплины)
7. Танцевальные этюды (разучиваем маленькие танцевальные этюды под классическую музыку. Используем движения классического танца и термины, напимер Port de bras).
8. Импровизация (используем предметы для лучшего воображения учащихся. Например,: волшебная палочка, платочек, тамбурин, колокольчик.

В конце урока делаем поклон.