

02-17

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



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДХШ № 17»

В.П. Комарова

Введено приказом от 29.08.2025г № 105

Календарно-тематическое планирование
«Танцевально-двигательная терапия»
Возраст обучающихся 7-9 лет

Вторник

Автор-составитель:
Хазова Светлана Владимировна,
преподаватель высшей квалификационной
категории

Рассмотрено на заседании методического объединения, протокол от 29.08.2025 г. № 1

Принято на заседании Педагогического совета протокол от 29.08.2025 г. № 1

2025 г

Календарно-тематический график

№ по док-ту	№ за четв.	Дата	Кор-ая дата	Тема урока	Кол-во часов
1.		02.09		Правила ТБ. Техника безопасности использования своего тела.	1
2.		09.09		Правила санитарной гигиены при работе в танцевальном зале. Задачи Танцетерапии. Ориентирование в пространстве. Построение тела, позиции и положения	1
3.		16.09		Общеразвивающие упражнения. Остеогимнастика суставы	1
4.		15.09		Координационно-ритмические танцевальные основы. Апоневроз	1
5.		23.09		ОФП. Комплекс на разогрев. Из чего состояю я. Базовая анатомия для детей.	1
6.		30.09		Развитие физических данных.	1
7.		07.10		Строение и правила работы с шейным, грудным, поясничным отделами позвоночника.	1
8.		14.10		Техника безопасного разогрева и работы с опорно-двигательным аппаратом.	1
9.		21.10		Разогрев – разминка всех отделов позвоночника, суставов на месте и в продвижении. Остеогимнастика спина	1
10.		28.10		Дыхательные практики. Основы техники дыхания. Диафрагмальное, грудное, дыхание животом. Дыхание танцора. Виды дыхательных практик	1
11.		04.11		Гибкость, анатомия и физиология. Стойка в берёзке	1
12.		11.11		Договор с собой и своей нервной системой.	1
13.		18.11		Понятие Стретчинг. Основы техники выполнения	1
14.		25.11		Основы техники выполнения гимнастических упражнений, применяемых на уроках хореографии.	1
15.		02.12		Укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллова сухожилия.	1
16.		09.12		Укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.	1
17.		16.12		Развитие шпагата в сторону, выворотность бёдер.	
18.		23.12		Развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.	1
19.		30.12		Развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллова сухожилия.	1
20.		13.01		Упражнения парами: развитие гибкости мышц спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление	1

			брюшного пресса, растяжка.	
21.		20.01	Здоровье спины. Пробуждение тела.	1
22.		27.01	Здоровый пресс и висцеральная система.	1
23.		03.02	Анатомические знания. Техника безопасности. Остеогимнастика шейный отдел	1
24.		10.02	Самомассаж в теории и практике. Самопомощь.	1
25.		17.02	Разминка упражнения для развития стопы	1
26.		24.02	Разминка коленных и тазобедренных суставов	1
27.		03.03	Разминка укрепление мышц спины, живота,	1
28.		10.03	Разминка упражнение на расслабление и укрепление мышц. Основные базовые элементы модуля	1
29.		17.03	Подготовка связочно-мышечного аппарата к стретчингу;	1
30.		24.03	Методика и техника исполнения упражнений стретчинга.	1
31.		31.03	Связочный аппарат, мышечная система. Остеогимнастика нервная система	1
32.		07.04	Методика и техника исполнения стретчинга на полу.	1
33.		14.04	Прыжковые элементы	
34.		21.04	Остеогимнастика грудной отдел	1
35.		28.04	Остеогимнастика поясничный отдел	1
36.		05.05	Стретчинг в изоляции и комплексно	1
37.		12.05	Ориентир в пространстве.	1
38.		19.05	Пробуждение тела	1
39.		26.05	Упражнения на взрывную силу	1
Итого				39

Пропиновано, пронумеровано

и скреплено печатью 2 (два) листов.

Директор МАУ ДО «ДХШ № 17»

«Летская»
В.П. Комарова

