

### Календарный учебный график

| Неделя | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                         | Место проведения | Форма контроля                                                       |
|--------|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1.     | Традиционная  | 2            | -Вводное занятие.                                                                                                                                    | Ул.Победы 4      | викторина                                                            |
| 2.     | Традиционная  | 2            | Знакомимся с миром хореографии<br>Без музыки не будет танца.<br>Направления в музыке                                                                 |                  | Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций. |
| 3.     | Традиционная  | 2            | Просмотр танцевальных направлений разных хореографов<br>Знакомство с богатством танцевальных стилей                                                  |                  |                                                                      |
| 4.     | Традиционная  | 2            | Беседа о нормах и правилах поведения в коллективе<br>Элементы музыкальной грамоты (хлопки, топот)                                                    |                  |                                                                      |
| 5.     | традиционная  | 2            | Что такое ритмика?                                                                                                                                   |                  |                                                                      |
| 6.     | традиционная  | 2            | Музыкальная грамота (такт, ритм, затакт, метр, ритм)<br>Строение музыкального произведения                                                           |                  |                                                                      |
| 7.     | Традиционная  | 2            | Приемы музыкально-двигательной выразительности<br>«Пружинки»<br>Маховые движения, повторение пружинных движений                                      |                  |                                                                      |
| 8.     | Традиционная  | 2            | Плавные движения<br>Разучивание комбинаций<br>Упражнения «Ось» и «Цветок»                                                                            |                  |                                                                      |
| 9.     | Традиционная  | 2            | «Волна»<br>Повторение ранее изученных движений<br>Упражнения на ориентировку в пространстве                                                          |                  |                                                                      |
| 10.    | Традиционная  | 2            | Ориентирование в пространстве (высокое поднятие колен, оттягивание носка)<br>Повторение комбинаций и блока «Движения»                                |                  |                                                                      |
| 11.    | Традиционная  | 2            | Повторение материала                                                                                                                                 |                  |                                                                      |
| 12.    | Традиционная  | 2            | Перестроение в круг из шеренги, цепочка<br>Ориентировка в направлении движений<br>Выполнение простых движений с предметом на месте и во время ходьбы |                  |                                                                      |

|     |              |   |                                                                                                                                                             |  |                                                                                        |
|-----|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. | Традиционная | 2 | Общеразвивающие упражнения<br>головой<br>«Паровозик»<br>Движения рук в разных<br>направлениях. Наклоны и<br>повороты                                        |  |                                                                                        |
| 14. | Традиционная | 2 | Приседания без опоры с<br>предметом<br>Сгибание и разгибание<br>Упражнения на выработку осанки                                                              |  |                                                                                        |
| 15. | Традиционная | 2 | Изучение позиций рук<br>Координация рук                                                                                                                     |  |                                                                                        |
| 16. | Традиционная | 2 | Отстукивание, похлопывание,<br>протоптывание ритмических<br>рисунков<br>Упражнения на расслабление<br>мышц                                                  |  |                                                                                        |
| 17. | Традиционная | 2 | Игры под музыку (разный<br>характер музыки)<br>Подведение итогов первого<br>полугодия                                                                       |  | Подведение<br>итогов,<br>выступление                                                   |
| 18. | традиционная | 2 | Игры под музыку (изменение<br>направления и формы, образы<br>зверей и птиц)                                                                                 |  | Самоконтроль<br>и<br>взаимоконтроль<br>правил<br>выполнения<br>основных<br>комбинаций. |
| 19. | традиционная | 2 | Игры под музыку (игры с<br>предметами)<br>Комбинации                                                                                                        |  |                                                                                        |
| 20. | Традиционная | 2 | Танцевальная азбука<br>Подвижность в суставах, гибкость<br>Эластичность мышц и связок<br>Развитие подъема стопы,<br>прыгучести                              |  |                                                                                        |
| 21. | Традиционная | 2 | Упражнения на развитие силы<br>мышц спины и пресса<br>Партерная гимнастика<br>Упражнения для растягивания<br>мышц ног («Чемоданчик» и<br>«Бабочка» в парах) |  |                                                                                        |
| 22. | Традиционная | 2 | Партерная гимнастика<br>Упражнения на полу<br>(«Солнышко» и «Чемоданчик»)<br>Упражнения для паховой<br>выворотности («Бабочка» и<br>«Гармошка»)             |  |                                                                                        |
| 23. | Традиционная | 2 | Партерная гимнастика<br>Комплекс на спине («Велосипед»,<br>«Березка», «Окошко»)<br>Полушпагат                                                               |  |                                                                                        |
| 24. | традиционная | 2 | Партерная гимнастика<br>Полушпагат, шпагат                                                                                                                  |  |                                                                                        |
| 25. | Традиционная | 2 | Актерское мастерство                                                                                                                                        |  |                                                                                        |

|       |              |    |                                                                                 |  |                                      |
|-------|--------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------|
|       |              |    | Основные средства<br>выразительности                                            |  |                                      |
| 26.   | Традиционная | 2  | Работа над образом посредством<br>танца и пластики                              |  |                                      |
| 27.   | Традиционная | 2  | Этюд на заданную тему<br>(масленица, весна, птицы,<br>художник)                 |  |                                      |
| 28.   | Традиционная | 2  | Ролевые игры в парах<br>Тренинг на эмоции                                       |  |                                      |
| 29.   | Традиционная | 2  | Творческий урок, показ<br>собственных этюдов                                    |  |                                      |
| 30.   | традиционная | 2  | Изучаем рисунки танцевальной<br>композиции<br>Повторение материала              |  |                                      |
| 31.   | традиционная | 2  | Изучаем рисунки танцевальной<br>композиции<br>Повторение материала              |  |                                      |
| 32.   | Традиционная | 2  | Подготовка к отчетному концерту<br>Повторение изученного<br>материала           |  |                                      |
| 33.   | Традиционная | 2  | Подготовка к отчетному концерту<br>Повторение изученного<br>материала           |  |                                      |
| 34.   | Традиционная | 2  | Обсуждение стилей хореографии<br>Обобщение материала                            |  |                                      |
| 35.   | Традиционная | 2  | Просмотр видеоматериалов<br>(соревнований и фестивалей)<br>Повторение материала |  |                                      |
| 36.   | Традиционная | 2  | Итоговое занятие                                                                |  | итоговое<br>занятие,<br>выступление. |
| ВСЕГО |              | 72 |                                                                                 |  |                                      |