

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Танцевальная мозаика»

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Практическое занятие	2	Вводное занятие (цели и задачи обучения, первичный инструктаж по ТБ, режим занятий, изучение поклона разминка.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
2	сентябрь	Практическое занятие	2	Танцевальный жанр. Танцы народов мира. Беседа о танце. Партерная гимнастика (Разминка на середине: повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). Повороты туловища.)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
3	сентябрь	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика. (Разминка на середине: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны вниз – упр. далеко-близко.)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
4	сентябрь	Практическое занятие	2	Музыкально-ритмические упражнения.(Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница»)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
5	сентябрь	Практическое занятие	2	Слушание и анализ музыки к танцу. Пауза в музыке и движении. Фигурная маршировка. (Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
6	сентябрь	Практическое занятие	2	Движения на ориентировку в пространстве. (Разминка на середине: упражнение «качели», прогнуться к ноге в положении качели, шпагат)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
7	сентябрь	Практическое занятие	2	Танцевальные композиции. (Разминка по кругу: Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
8	сентябрь	Практическое занятие	2	Музыкально-танцевальные игры. (Разминка по кругу: Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки.)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
9	октябрь.	Практическое занятие	2	Классический танец (Постановка корпуса). Разминка по кругу: Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
10	октябрь.	Практическое занятие	2	Классический танец (Позиции ног и рук). Упражнения на ориентировку в пространстве (Игра «Вперед 4 шага», перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
11	октябрь.	Практическое занятие	2	Классический танец(Plie). Упражнения на ориентировку в пространстве (Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
12	октябрь.	Практическое занятие	2	Классический танец (Battement tendu)/ Ритмико-гимнастические упражнения (Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх)/	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
13	октябрь.	Практическое занятие	2	Классический танец (Releve). Ритмико-гимнастические упражнения (Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. )	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
14	октябрь.	Практическое занятие	2	Классический танец (Pas chasse). Ритмико-гимнастические упражнения (Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
15	октябрь.	Практическое занятие	2	Классический танец (Прыжки –соте, эшапе, глиссад). Ритмико-гимнастические упражнения (Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
16	октябрь.	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Упражнения на полу: «стрелочки-утюжки», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упр. стрелочки-утюжки разными ногами) Детский танец(разучивание танцевальных элементов)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
17	ноябрь	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу). Детский танец (разучивание танцевальных элементов)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
18	ноябрь	Практическое занятие	2	Работа над постановкой. (Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
19	ноябрь	Практическое занятие	2	Разучивание движений к танцу, постановка танцевальных номеров.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
20	ноябрь	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Упражнения на полу: ноги врозь – растяжка к ногам через бок и складывание к ногам и в середину).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
21	ноябрь	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Упражнение «бабочка», «лошадка», «складка»).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
22	ноябрь	Практическое занятие	2	Разучивание движений к танцу, постановка танцевальных номеров.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
23	ноябрь	Практическое занятие	2	Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в линию.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
24	ноябрь	Практическое занятие	2	Музыкально-ритмические движения. Виды бега (Бег с захлестом, с натянутым подъемом, бег с высоко поднятыми коленями, с прямыми ногами, галоп. Выполнение упражнений по кругу и на месте на середине)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
25	декабрь	Практическое занятие	2	Осанка танцора (Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
26	декабрь	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро») Танцевальные композиции.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
27	декабрь	Практическое занятие	2	Работа над постановкой (работа над танцем «Матрешки»).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
28	декабрь	Практическое занятие	2	Работа над постановкой (Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в линию)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
29	декабрь	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
30	декабрь	Практическое занятие	2	Игры с детьми (Игра-песня «Рыболов», «Сидели 2 медведя») Музыкальная азбука.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
31	декабрь	Практическое занятие	2	Классический танец (plie, battement tendu) Партерная гимнастика (Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница»)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
32	декабрь	Практическое занятие	2	Работа над постановкой (Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
33	январь	Практическое занятие	2	Работа над постановкой (разучивание танцевальных элементов).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
34	январь	Практическое занятие	2	Классический экзерсис у станка. Музыкально-ритмические упражнения.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
35	январь	Практическое занятие	2	Фигурная маршировка. Музыкально-танцевальные игры.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
36	январь	Практическое занятие	2	Движения на ориентировку в пространстве. Движение полки (Простые подскоки на месте, вокруг себя, с продвижением вперёд, назад, в сторону).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
37	январь	Практическое занятие	2	Работа над постановкой танца.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
38	январь	Практическое занятие	2	Танцевальные композиции. Движение полки (Галоп в сторону)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
39	январь	Практическое занятие	2	Ритмика. Русский народный танец (основные положения ног и рук)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
40	январь	Практическое занятие	2	Музыкально-ритмические упражнения.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
41	февраль	Практическое занятие	2	Танцевальные композиции. Элементы русского народного танца.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
41	февраль	Практическое занятие	2	Элементы русского народного танца. Музыкально-танцевальные игры.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
43	февраль	Практическое занятие	2	Классический танец (Plie, battement tendu, releve, pas chassé) Партерная гимнастика (Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик»)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
44	февраль	Практическое занятие	2	Классический танец (прыжки –соте, эшапе, глиссад) Партерная гимнастика (Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног)).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
45	февраль	Практическое занятие	2	Работа над постановкой (Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног))	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
46	февраль	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
47	февраль	Практическое занятие	2	Ритмико-гимнастические упражнения (Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
48	февраль	Практическое занятие	2	Работа над постановкой танца. Игры с детьми (Игра-песня «Рыболов», «Сидели 2 медведя», танец-игра «Буги-Буги».)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
49	март	Практическое занятие	2	Работа над постановкой танца (Упражнение подсечка). Танцевальная импровизация (Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
50	март	Практическое занятие	2	Ритмико-гимнаст. упр. (Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
51	март	Практическое занятие	2	Ритмико-гимнаст. упр. (Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
52	март	Практическое занятие	2	Ритмико-гимнаст. упр. (Чередование упражнений изученных ранее под музыку).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
53	март	Практическое занятие	2	Прыжки. Техника исполнения. Прыжки с поджатыми. Прыжки в комбинациях.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

<b>N п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
54	март	Практическое занятие	2	Ритмико-гимнаст. упр. (Изучение упражнения «колесо», «рондат»). Музыкально-танцевальные игры.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
55	март	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Разминка на полу, сказка-растяжка на полу). Ритмико-гимнаст. упр. (Отработка упражнения «колесо», «рондат»).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
56	март	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
57	апрель	Практическое занятие	2	Работа над постановкой танца. Репетиционная работа.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
58	апрель	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика (Разминка на полу, сказка-растяжка на полу).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
59	апрель	Практическое занятие	2	Ритмико-гимнаст. упр. («колесо», «рондат»). Работа над постановкой (Отработка упражнения присядка, крокодильчик, подсечка).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
60	апрель	Практическое занятие	2	Работа над постановкой. Игры с детьми (Игра «Чижик», «Не хочу больше», «Круг кружочек», «Лавата»).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
61	апрель	Практическое занятие	2	Разминка по кругу (Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой, шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки).  Классический танец(повторение)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
62	апрель	Практическое занятие	2	Элементы детского эстрадного танца (Позиции и положения ног, рук, корпуса в детском эстрадном танце. Прыжки на месте и с продвижением, вправо, влево. Экзерсис на середине зала).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
63	апрель	Практическое занятие	2	Элементы детского эстрадного танца (Изучение галопа с комбинированными шагами и притопом по одному, в паре, с продвижение вправо, влево, по диагонали).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
64	апрель	Практическое занятие	2	Работа над постановкой танца. Репетиционная работа.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
65	май	Практическое занятие	2	Элементы детского эстрадного танца (Отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному, в паре, с продвижение вправо, влево, по диагонали, по кругу. Соскоки с приземление на одну ногу, на две ноги. Повороты в паре).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
66	май	Практическое занятие	2	Работа над постановкой танца. Репетиционная работа. Игры с детьми (Игры «Волшебный мешочек», «Лавата», «Повтори за мной!»).	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
67	май	Практическое занятие	2	Ритмико-гимнаст. упр. (Галоп, подбивка, качалочка)	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
68	май	Практическое занятие	2	Ориентировка в пространстве. По линии танца Линия танца. Колонна по 1, по 2, по 4., против линии танца.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
69	май	Практическое занятие	2	Рисунок танца. Хороводные движения.  Змейка. Улитка.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
70	май	Практическое занятие	2	Манера исполнения движений. Образ в танце.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
71	май	Практическое занятие	2	Движения на ориентировку в пространстве.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
72	май	Практическое занятие	2	Танцевальные композиции. Элементы эстрадного танца.	ЦДТ Советска-8	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа



<b>N п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>			