

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Восточные танцы»

Календарный учебный график на 1 учебный год

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Практическое занятие	2	<u>Вводное занятие.</u> Исходная диагностика ЗУН. Знакомство с программой «Восточные танцы». Изучение приветствия и поклона. Техника безопасности.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
2		Практическое занятие	2	<u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Набор элементов восточного танца под музыкальное сопровождение для подготовки мышц к работе.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
3		Практическое занятие	2	<u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Что такое восточная культура. Где зародился этот вид танца.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
4		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной техники).</u> Разминка, растяжка. <u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной техники).</u> Правила правильной осанки, положение рук и ног.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

5		Практическое занятие	2	<p><u>Ознакомление с культурой восточного танца. Изучение различных построений и перестроений в танце.</u></p> <p><u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Изучение базовых элементов «оттяжка», «восьмерки».</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
6		Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Повторение предыдущих изученных движений. Изучение базовых элементов «забросы», «ударчик».</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
7		Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Упражнение для координации движений.</p> <p><u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Передвижение по сцене с использованием музыкального сопровождения.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
8		Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Повтор изученных танцевальных движений. Объединяем в небольшие связки под музыку.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
9	Октябрь	Практическое занятие	2	<p><u>Актёрское мастерство.</u> Раскрепощение через игру «Зеркало».</p> <p><u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Какие есть виды восточного танца (видеодемонстрация).</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
10		Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Изучение движений для технического роста (добавление амплитуды на уже изучение движения)</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ,

				практическая работа
11	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> «волна животом», «круг бёдрами», «полукруг».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
12	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Теория и практика (научиться слушать и отображать движения телом под музыку).	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
13	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Новое движение «коленная тряска». Повтор предыдущих движений.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
14	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Изучение новых танцевальных связок. <u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Импровизация под разные мотивы музыкальных композиций.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
15	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Работа бёдер и рук одновременно, подключая эмоции.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

16		Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (Актёрское мастерство). Игра «Сам себе режиссёр».</u></p> <p><u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Упражнения для вестибулярного аппарата. Повтор всех изученных движений под разную скорость.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
17	Ноябрь	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Движения на растяжку спины. Разучивание правильного «прогиба назад».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
18		Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Теория – «Что такое коллективное выступление?», «В чём важность групповых выступлений». Практика – изучение новых рисунков в танце.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
19		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Изучение новых связок под музыку и ритмы.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
20		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Импровизация и повторение связок, подключая умение правильно выражать эмоции во время танца.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
21		Практическое занятие	2	<u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Развитие движений по метру и ритму.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение,

				<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Знакомство с музыкой для будущего группового танца. Обозначение для каждого участника где он танцует и что должен нести зрителю.		анализ, практическая работа
22		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Работа над верхней частью тела (грудной отдел, плечи, руки)	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
23		Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Начало изучение нового группового танца «Ракс шарки».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
24		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Детальное изучение движений для танца «Ракс шарки».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
25	Декабрь	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Работа над мышцами ног и рук. <u>Актёрское мастерство.</u> Раскрепощение через игру «Театр».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
26		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Изучение переходных движений для связок.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая

				работа
27	Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение изучение группового танца «Ракс шарки». Выстраивание рисунка.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
28	Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение изучения группового танца «Ракс шарки». Проходки по рисункам.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
29	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Изучение правильных поворотов на месте/с передвижением по сцене. <u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Научиться поворачиваться со скоростью воспроизведения музыки.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
30	Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Повторение выученных движений для группового танца «Ракс шарки» с эмоциональной подачей. <u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Работа нижней частью тела и верхней с разной скоростью.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
31	Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Изучение новых связок для танца «Ракс шарки».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ,

					практическая работа
32		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа</u> (отработка специальной танцевальной техники). Повторение и закрепление пройденного материала за 4 месяца (мини аттестация практика+теория).	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
33	Январь	Практическое занятие	2	<u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Повторение и изучение новых составляющих восточной культуры – музыкальные ритмы и инструменты, атрибутика для танца, костюмы (теория+практика).	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
34		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа</u> (основные элементы восточного танца). Работа на растяжку спины, суставов. Повторение танцевальных позиций рук и ног. <u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Повторение изученного материала и добавление новых связок для танца «Ракс шарки».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
35		Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение танца «Ракс шарки».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
36		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа</u> (танцевальная импровизация). Исполнение изученных движений под незнакомую музыку. <u>Учебно-тренировочная работа</u> (основные элементы восточного танца). Изучение «египетские руки» и движение «винт».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5 наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

37		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Новые движения руками с передвижением ног.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
38		Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение танца «Ракс шарки».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
39		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Коленные тряски и работа грудным отделом под ритм (на месте и на проходах).	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
40		Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение танца «Ракс шарки». Основные переходы, передвижения по сцене, отработка скорости.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
41	Февраль	Практическое занятие	2	<u>Актёрское мастерство.</u> Работа с дополнительной атрибутикой. Составление театральных линий в танце. <u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Работа над мышцами живота, над силой рук.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
41		Практическое занятие	2	<u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Понятия восточного стиля «Шоу». Костюмы, музыка, примеры видео в танце (теория).	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ,

			<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Подбор рисунка, музыки, атрибутики для нового танца.		практическая работа
43	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Проработка амплитудных движений, подключая новые.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
44	Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Начало изучение группового танца «Шоу».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
45	Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение изучения группового танца «Шоу».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
46	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Умение накладывать восточные движений под не восточную музыку.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
47	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Работа с атрибутикой для будущего танца. <u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение изучения группового танца «Шоу».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

48		Практическое занятие	2	<p><u>Ознакомление с культурой восточного танца. Ритмы инструмента Дарбуки (теория+практика).</u></p> <p><u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Исполнение всех изученных движений в связки для танца.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
49	Март	Практическое занятие	2	<p><u>Актёрское мастерство.</u> Раскрепощение через игру «Любимый мультфильм».</p> <p><u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Исполнение произвольных восточных движений под разные ритмы.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
50		Практическое занятие	2	<p><u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Повторение танца «Ракс шарки». Работа над ошибками.</p> <p><u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение изучения группового танца «Шоу».</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
51		Практическое занятие	2	<u>Воспитательная работа.</u> Беседа, тема «Уважение к партнёрам на сцене. Как правильно вести себя перед выходом на сцену.».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
52		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Дополнительная растяжка на амплитуду и спину во время танца. Отработка новых движений для танца «Шоу».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

53	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Проработка всех базовых изученных движений с помощью самостоятельного продумывания мини-танца на уроке.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
54	Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение изучения группового танца «Шоу».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
55	Практическое занятие	2	<u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Продолжение изучения группового танца «Шоу».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
56	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца). Проработка движений (ключик, оттяжка, прогибы, работа руками)</u>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
57	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники). Сильные и слабые возможности скорости во время элементарных движений в танце.	<u>ЦДТ</u> <u>«Хибины»,</u> <u>пр. Ленина, д.5</u>	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
58	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация). Постановочная-репетиционная работа. Продолжение изучение танца «Шоу».	<u>ЦДТ</u> <u>«Хибины»,</u> <u>пр. Ленина, д.5</u>	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
59	Практическое	2	Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).	<u>ЦДТ</u>	наблюдение,

		занятие		Работа над ошибками в импровизации. Как правильно «выкручиваться» во время танца, если что-то пошло не так.	<u>«Хибины», пр. Ленина, д.5</u>	обсуждение, анализ, практическая работа
60		Практическое занятие	2	Постановочная-репетиционная работа. Продолжение изучение танца «Шоу». Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца). Повторение движений. Работа над ошибками в технике.	<u>ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5</u>	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

61		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> <u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Комбинации для того, чтобы не бояться танцевать на сцене если забыл танец.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
62		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Усиленная работа над поворотами во время танца. Повторение прогибов и растяжка. <u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
63		Практическое занятие	2	<u>Постановочная-репетиционная работа.</u> Повторение групповых танцев «Ракс шарки» и «Шоу».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
64		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Придуманный самостоятельно небольшой сольный танец до 1 мин (на движениях, которые были выучены на протяжении всего танцевального периода).	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
65	Май	Практическое занятие	2	<u>Воспитательная работа.</u> Беседа + практика. «Доверие. Команда. Одна цель».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
66		Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Повторение всех базовых движений под незнакомую музыку и ритм.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

67	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Экзамен под незнакомую музыку.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
68	Практическое занятие	2	<u>Постановочная-репетиционная работа.</u> Повторение групповых танцев «Ракс шарки» и «Шоу». <u>Актёрское мастерство.</u> Прогон групповых танцев с эмоциональной подачей, с актерской игрой.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
69	Практическое занятие	2	<u>Постановочная-репетиционная работа.</u> Повторение групповых танцев «Ракс шарки» и «Шоу». <u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Повторение всех движений по изученным стилям («Ракс шарки» и «Шоу»)	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
70	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Экзамен по выученным движениям и связкам. Проверка поставленных заранее личных связок.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
71	Практическое занятие	2	<u>Концертная деятельность.</u> Чистка всех номеров. Подготовка к Итоговому занятию.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
72	Практическое занятие	2	<u>Итоговое занятие.</u> Выступление для родителей (на сцене или в зале).	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
Всего часов по программе:		144			

