

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	<u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Изучение различных построений и перестроений в танце.  <u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Изучение базовых элементов «оттяжка», «восьмерки».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
6	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Повторение предыдущих изученных движений. Изучение базовых элементов «забросы», «ударчик».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
7	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Упражнение для координации движений.  <u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Передвижение по сцене с использованием музыкального сопровождения.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
8	Практическое занятие	2	<u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Повтор изученных танцевальных движений. Объединяя в небольшие связки под музыку.	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
9	Октябрь	Практическое занятие	<u>Актёрское мастерство.</u> Раскрепощение через игру «Зеркало».  <u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Какие есть виды восточного танца (видеодемонстрация).	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
10		Практическое занятие	<u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Изучение движений для технического роста (добавление амплитуды на уже изучение движения)	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).</u> Игра «Сам себе режиссёр».</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	<p><u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Движения на растяжку спины. Разучивание правильного «прогиба назад».</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
18		Практическое занятие	2	<p><u>Постановочно-репетиционная работа.</u> Теория – «Что такое коллективное выступление?», «В чём важность групповых выступлений». Практика – изучение новых рисунков в танце.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
19		Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Изучение новых связок под музыку и ритмы.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
20		Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u> Импровизация и повторение связок, подключаю умение правильно выражать эмоции во время танца.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
21		Практическое занятие	2	<p><u>Ознакомление с культурой восточного танца.</u> Развитие движений по метру и ритму.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение,

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

					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 (отработка специальной танцевальной техники).</u> 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 (основные элементы восточного танца).</u> 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 (танцевальная импровизация).</u> Исполнение изученных движений под незнакомую музыку.  <u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> 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 проходках).	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 движения 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.</u> Ритмы инструмента Дарбуки (теория+практика).</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).</u> Проработка движений (ключик, оттяжка, прогибы, работа руками)	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 «Хибины», 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 «Хибины», 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»</u> , пр. Ленина, д.5	обсуждение, анализ, практическая работа
60	Практическое занятие	2	<p>Постановочная-репетиционная работа. Продолжение изучение танца «Шоу».</p> <p>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца). Повторение движений. Работа над ошибками в технике.</p>	<u>ЦДТ</u> <u>«Хибины»</u> , пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа

61	Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u></p> <p><u>Учебно-тренировочная работа (основные элементы восточного танца).</u> Комбинации для того, чтобы не бояться танцевать на сцене если забыл танец.</p>	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
62	Практическое занятие	2	<p><u>Учебно-тренировочная работа (отработка специальной танцевальной техники).</u> Усиленная работа над поворотами во время танца. Повторение прогибов и растяжка.</p> <p><u>Учебно-тренировочная работа (танцевальная импровизация).</u></p>	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	<u>Воспитательная работа.</u> Беседа + практика. «Доверие. Команда. Одна цель».	ЦДТ «Хибины», пр. Ленина, д.5	наблюдение, обсуждение, анализ, практическая работа
66		Практическое занятие	<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
<b>Всего часов по программе:</b>		<b>144</b>			

