Календарно-тематический план

Первый год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| 1. | Организационный урок. Беседа по ТБ, о целях и задачах первого года обучения. | 1 |
| 2. | Поклон. Партерная гимнастика (вытягивание и сокращение стопы, вращение стопами). | 1 |
| 3. | Шаг с носка, на полу пальцах. Упражнения на развитие мышц шеи. | 1 |
| 4. | Шаг на внутренней и внешней стороне стопы. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. | 1 |
| 5. | Ходьба в разных темпах (медленно, быстро). Понятие музыкальная фраза. | 1 |
| 6. | Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. | 1 |
| 7. | Ходьба с высоко поднятыми коленями, лёгкий бег на носках. | 1 |
| 8. | Закрепление шагов и бега. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов. | 1 |
| 9. | Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении. | 1 |
| 10. | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника. | 1 |
| 11. | Закрепление пройденного материала. | 1 |
| 12. | Бег с высоко поднятыми коленями, ходьба с вытянутого носка («крадущийся» шаг) | 1 |
| 13 | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. | 1 |
| 14. | Поскоки на месте и с продвижением вперёд. | 1 |
| 15. | Поскоки вокруг себя. | 1 |
| 16. | Позиции рук. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. | 1 |
| 17. | Позиции ног. Сценический шаг. | 1 |
| 18. | Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной). | 1 |
| 19. | Закрепление позиций рук и ног. | 1 |
| 20. | Удары стопой по 3 и 6 позициям. | 1 |
| 21. | Упражнения на исправления осанки. | 1 |
| 22. | Закрепление пройденного материала. | 1 |
| 23. | Притопы, хлопки в ладоши по одному и в паре, «ковырялочка». | 1 |
| 24. | Боковой галоп. | 1 |
| 25. | Танцевальный этюд в ритме хоровода («воротца», «змейка», «спираль») | 1 |
| 26. | Элементы танца «Сударушка». | 1 |
| 27. | Русская хороводная пляска. | 1 |
| 28. | Русская пляска. | 1 |
| 29. | Детский бальный танец «Хлопки». | 1 |
| 30. | Детский бальный танец «А-ХА-ХА» | 1 |
| 31. | Танец «Полянка». | 1 |
| 32. | Танец «Давайте танцевать». | 1 |
| 33. | Танец «Нам весело» | 1 |
| 34. | Закрепление материала | 1 |
| ИТОГО | | 34 |