|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятия | Содержание | Вид работы | Кол-во часов |
| 1. | 01.09.14 | День знаний | Выступление на празднике. | Концерт | 1 |
| 2. | 05.09.14 | Организационное занятие | Беседа о поведении в классе, расстановка по местам, изучение нового поклона. | Беседа, практ. занятие | 1 |
| 3. | 06.09.14 | Закрепление знаний | Повторение разминки и растяжки прошлого года. Повторение танцев. | Практическое занятие | 2 |
| 4. | 08.09.14 | Особенности марша | Повторение марша без рук, с руками. Учить маршировать с натянутым подъемом. | Практическое занятие | 1 |
| 5. | 12.09.14 | Упражнения на ориентировку | Выход из шахматного рисунка в круг, разминка по кругу, выход обратно на середину. | Практическое занятие | 1 |
| 6. | 13.09.14 | 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. Работа над постановкой – танец «Все пучком». | Практическое занятие | 2 |
| 7. | 15.09.14 | Осанка танцора | Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. | Практическое занятие | 1 |
| 8. | 19.09.14 | Знакомство с классическим танцем | Изучение позиций рук и ног. Работа над танцем «Мама и дочка». | Практическое занятие | 1 |
| 9. | 20.09.14 | Знакомство с классич. танцем | Выполнение простейших классических упражнений: battement releve, demi plie, grand plie. Работа над постановкой – танец «Все пучком», «Мама и дочка». | Практическое занятие | 2 |
| 10. | 22.09.14 | Партерная гимнастика | Выполнение упражнений на растяжку: качеля, прогиб, шпагат. | Практическое занятие | 1 |
| 11. | 26.09.14 | Знакомство с классич. танцем | Выполнение простейших классических упражнений: grand battement. Закрепление изученных ранее упражнений. | Практическое занятие | 1 |
| 12. | 27.09.14 | Работа над постановкой | Разминка – стрейчинг. Работа над танцем «Все пучком», «Мама и дочка». | Практическое занятие | 2 |
| 13. | 29.09.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Все пучком», «Мама и дочка». Подготовка к концерту. | Практическое занятие | 1 |
| 14. | 03.10.14 | День учителя | Выступление на концерте. | Концерт | 1 |
| 15. | 04.10.14 | Работа в парах | Изучение элементов комбинаций, выполняемых в парах – поскоки в паре, сцепка руками. | Практическое занятие | 2 |
| 16. | 06.10.14 | Партерная гимнастика | Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро». | Практическое занятие | 1 |
| 17. | 10.10.14 | Знакомство с классическим танцем | Закрепление упражнений классического танца, изученных ранее. | Практическое занятие | 1 |
| 18. | 11.10.14 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну. | Практическое занятие | 2 |
| 19. | 13.10.14 | Партерная гимнастика | Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик». | Практическое занятие | 1 |
| 20. | 17.10.14 | Партерная гимнастика | Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног. | Практическое занятие | 1 |
| 21. | 18.10.14 | Партерная гимнастика | Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница». | Практическое занятие | 2 |
| 22. | 20.10.14 | Партерная гимнастика | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног). | Практическое занятие | 1 |
| 23. | 24.10.14 | Партерная гимнастика | Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед. | Практическое занятие | 1 |
| 24. | 25.10.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 25. | 27.10.14 | Партерная разминка | Выполнение наклонов к ногам с продвижением вперед по линиям. | Практическое занятие | 1 |
| 26. | 31.10.14 | Партерная разминка | Выполнение махов ногами на месте (вперед, в стороны, назад) и в продвижении по линиям. | Практическое занятие | 1 |
| 27. | 01.11.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 28. | 03.11.14 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги в разножку – 4 раза. | Практическое занятие | 1 |
| 29. | 07.11.14 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги поджатые – 4 раза. | Практическое занятие | 1 |
| 30. | 08.11.12 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 31. | 10.11.14 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди. | Практическое занятие | 1 |
| 32. | 14.11.14 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка». | Практическое занятие | 1 |
| 33. | 15.11.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 34. | 17.11.14 | Партерная разминка | Отработка комбинаций прыжков. | Практическое занятие | 1 |
| 35. | 21.11.14 | Партерная разминка | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. | Практическое занятие | 1 |
| 36. | 22.11.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 37. | 24.11.14 | Партерная разминка | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. | Практическое занятие | 1 |
| 38. | 28.11.14 | Партерная разминка | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. | Практическое занятие | 1 |
| 39. | 29.11.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 40. | 01.12.14 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь. | Практическое занятие | 1 |
| 41. | 05.12.14 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь с поворотом. | Практическое занятие | 1 |
| 42. | 06.12.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 43. | 08.12.14 | Партерная разминка | Отработка марша на месте (без рук, с руками), начинать и заканчивать марш с одной ноги. | Практическое занятие | 1 |
| 44. | 12.12.14 | Партерная разминка | Отработка поскоков на месте. Делать поскоки с натянутым подъемом. | Практическое занятие | 1 |
| 45. | 13.12.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 46. | 15.12.14 | Ритмико-гимнастические упражнения | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. | Практическое занятие | 1 |
| 47. | 19.12.14 | Ритмико-гимнаст. упр. | Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями. | Практическое занятие | 1 |
| 48. | 20.12.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 49. | 22.12.14 | Ритмико-гимнаст. упр. | Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны. | Практическое занятие | 1 |
| 50. | 26.12.14 | Ритмико-гимнаст. упр. | Чередование упражнений изученных ранее под музыку. | Практическое занятие | 1 |
| 51. | 27.12.14 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 2 |
| 52. | 29.12.14 | Праздник нового года | Выступление на концерте. | Концерт | 1 |
| 53. | 12.01.15 | Ритмико-гимнаст. упр. | Отработка упражнения «колесо», «рондат». | Практическое занятие | 1 |
| 54. | 16.01.15 | Ритмико-гимнаст. упр. | Выполнение переворотов с локтей на ноги через мостик. | Практическое занятие | 1 |
| 55. | 17.01.15 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Повторение танца «Хорошее настроение». | Практическое занятие | 2 |
| 56. | 19.01.15 | Партерная разминка | Повороты и наклоны головы в стороны и вверх-вниз. Круговые движения головой. | Практическое занятие | 1 |
| 57. | 23.01.15 | Партерная разминка | Сжимание и разжимание пальцев в кулак, круговые движения кистями, локтями. | Практическое занятие | 1 |
| 58. | 24.01.15 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Повторение ранее изученных танцев. | Практическое занятие | 2 |
| 59. | 26.01.15 | Партерная разминка | Круговые движения плечами, поднятие и опускание плечей – по очереди по одному, оба одновременно. | Практическое занятие | 1 |
| 60. | 30.01.15 | Партерная разминка | Махи руками – в стороны, вверх-вниз, круговые движения руками. | Практическое занятие | 1 |
| 61. | 31.01.15 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Отработка ранее изученных танцев. | Практическое занятие | 2 |
| 62. | 02.02.15 | Партерная разминка | Наклоны в стороны и к ногам, скручивание корпуса. | Практическое занятие | 1 |
| 63. | 06.02.15 | Партерная разминка | Махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям. Учиться вступать на начало музыкального квадрата. | Практическое занятие | 1 |
| 64. | 07.02.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 65. | 09.02.15 | Партерная гимнастика | Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках. | Практическое занятие | 1 |
| 66. | 13.02.15 | Партерная гимнастика | Большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину. | Практическое занятие | 1 |
| 67. | 14.02.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 68. | 16.02.15 | Партерная гимнастика | Упражнения: солдатик, бабочка, 2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны. | Практическое занятие | 1 |
| 69. | 20.02.15 | Партерная гимнастика | Упражнения на развитие гибкости: каробочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед. | Практическое занятие | 1 |
| 70. | 21.02.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 71. | 22.02.15 | Партерная гимнастика | Упражнения на развитие гибкости: мостик, колечко. Выполнение мостика с ног. | Практическое занятие | 1 |
| 72. | 26.02.15 | Партерная разминка | Отработка комбинаций прыжков, изученных ранее. | Практическое занятие | 1 |
| 73. | 27.02.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 74. | 02.03.15 | Танцевальная импровизация | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку. | Практическое занятие | 1 |
| 75. | 06.03.15 | Знакомство с народным танцем | Постановка корпуса, рук и ног для народного танца. Изучение позиций рук и ног. | Практическое занятие | 1 |
| 76. | 13.03.15 | Знакомство с нар. танцем | Изучение припадания, упадания. | Практическое занятие | 1 |
| 77. | 14.03.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 78. | 16.03.15 | Знакомство с нар. танцем | Изучение ковырялочки, ковырялочки с притопами, ковырялочки с прыжком. | Практическое занятие | 1 |
| 79. | 20.03.15 | Знакомство с нар. танцем | Работа над присядкой, подсечкой, крокодильчиком. | Практическое занятие | 1 |
| 80. | 21.03.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 81. | 23.03.15 | Знакомство с нар. танцем | Изучение вращений на месте: учить держать точку. | Практическое занятие | 1 |
| 82. | 27.03.15 | Знакомство с нар. танцем | Отработка вращений на месте: припадание в повороте. | Практическое занятие | 1 |
| 83. | 28.03.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 84. | 30.03.15 | Знакомство с нар. танцем | Отработка вращений на месте: вращение по 6 позиции. | Практическое занятие | 1 |
| 85. | 03.04.15 | Знакомство с нар. танцем | Отработка вращение на месте. | Практическое занятие | 1 |
| 86. | 04.04.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 87. | 06.04.15 | Знакомство с нар. танцем | Отработка вращение на месте. | Практическое занятие | 1 |
| 88. | 10.04.15 | Знакомство с нар. танцем | Изучение русской комбинации с вращением, ковырялочкой и припаданием. | Практическое занятие | 1 |
| 89. | 11.04.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 90. | 13.04.15 | Знакомство с нар. танцем | Отработка русской комбинации с вращением, ковырялочкой и припаданием. | Практическое занятие | 1 |
| 91. | 17.04.15 | Знакомство с нар. танцем | Отработка русской комбинации с вращением, ковырялочкой и припаданием. | Практическое занятие | 1 |
| 92. | 18.04.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 93. | 20.04.15 | Партерная разминка | Повторение и отработка комбинаций прыжков. | Практическое занятие | 1 |
| 94. | 24.04.15 | Партерная разминка | Повторение и отработка комбинаций прыжков. | Практическое занятие | 1 |
| 95. | 25.04.15 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 2 |
| 96. | 27.04.15 | Партерная разминка | Повторение и отработка комбинаций прыжков. | Практическое занятие | 1 |
| 97. | 08.05.15 | Элементы классич. танца | Повторение изученных ранее элементов классического танца. | Практическое занятие | 1 |
| 98. | 15.05.15 | Партерная гимнастика | Повторение изученных ранее элементов гимнастики и разминки. | Практическое занятие | 1 |
| 99. | 16.05.15 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Повторение изученных ранее танцев и их отработка. | Практическое занятие | 2 |
| 100. | 18.05.15 | Элементы классич. танца | Повторение изученных ранее элементов классического танца. | Практическое занятие | 1 |
| 101. | 22.05.15 | Партерная гимнастика | Повторение изученных ранее элементов гимнастики и разминки. | Практическое занятие | 1 |
| 102. | 23.05.15 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Повторение изученных ранее танцев и их отработка. | Практическое занятие | 2 |
| 103. | 25.05.15 | Элементы классич. танца | Повторение изученных ранее элементов классического танца. | Практическое занятие | 1 |
| 104. | 29.05.15 | Партерная гимнастика | Повторение изученных ранее элементов гимнастики и разминки. | Практическое занятие | 1 |
| 105. | 30.05.15 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Повторение изученных ранее танцев и их отработка. | Практическое занятие | 2 |