**[](http://ua.proua.com/img_static/ark.jpg)**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  на заседании педагогического совета  МБОУ «Средняя общеобразовательная  школа №22» г. Симферополь  протокол от 30.08.2022 №12 | **УТВЕРЖДЕНО**  приказом МБОУ «Средняя  общеобразовательная школа №22»  г. Симферополь  от 31.08.2022 № 302 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**платной дополнительной образовательной услуги**

**художественно-эстетической направленности**

**хореографического искусства**

**Ансамбль «Креатив»**

**на 2022-2023 учебный год для детей с 4 до 12 лет**

**Симферополь**

**2022**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа имеет художественно-эстетическую направленность. Основная цель программы «Хореография» - художественное воспитание и образование детей средствами хореографии. Хореография - искусство, любимое детьми. Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю - хореография раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. В задачу обучения входит знакомство с основами хореографии, позициями и положениями рук и ног, положение корпуса и головы во время исполнения танцевальных движений, совершенствование музыкального слуха и чувства ритма, развитие элементарных навыков координации. В задачу программы также входит воспитание у учащихся умения передавать характер, стиль и манеру исполнения танцевальных произведений, развитие выразительности. В цели занятий входит выработка гибкости и пластичности, постановка осанки, развитие прыжка и шага. Эти задачи реализуются через овладение детьми разнообразными формами движения: ходьбой, бегом, подскоками, гимнастическими и танцевальными упражнениями. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация и координация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения детей. Одна из основных задач педагога - выявление и развитие творческой индивидуальности каждого ребенка. Данная программа содержит несколько разделов: выработка осанки и походки, развитие музыкального слуха, чувства ритма, развитие двигательных навыков, элементы классического танца, элементы современного танца, танцевальные этюды, танцы и игры под музыку. На каждом занятии проводится работа по всем разделам программы. Программа по хореографии носит художественно – эстетическую направленность и призвана сформировать у детей навыки хореографического искусства.

Хореография  занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. Танец приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Танец оказывает и оздоравливающее действие на растущий организм. Занятие танцем  благотворно влияет на работу сердца, органов дыхания, кровообращения, укрепляет мышцы, улучшает осанку.

**Педагогическая  целесообразность программы** заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

**Цель программы -**изучить основы  классического,  современного и эстрадного танца,  способствовать развитию творческих начал и духовной культуры личности посредством хореографического искусства***.***

Для реализации поставленной цели необходимо решать следующие **задачи:**

**Образовательные:**

-изучение элементов классического,эстрадного, современного танцев; -формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку); -обучение  правильному дыханию (дыхательные упражнения); -изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

**Развивающие:**

-совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата); -развитие мелкой моторики; -развитие памяти, внимания, воображения; -развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку).

**Воспитательные:**

-воспитание у детей интереса к танцевальному искусству; -воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек  в процессе группового общения с детьми и взрослыми; -воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Организационные условия реализации программы 1 год:  
Программа разделена на три возрастные группы .  
1- группа дети 4-6 лет;

2- группа дети 7-9 лет; 3-группа дети 10-12лет. Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

**Формы проведения занятий.**  
- открытое занятие;  
- беседа;  
- игра;  
- музыкальное соревнование;  
- занятие-праздник;  
- концерт;  
- конкурс;  
- фестиваль.

Методы:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения. 2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов. 3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа по хореографическому искусству «Современная хореография» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика приходящего на уроки хореографии. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций.Хореография является одним из предметов эстетического блока. Его направление реализует как духовно-нравственное, так и оздоровительное воспитание. Этот предмет помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

**Режим работы**

Срок реализации программы 9.5 месяцев (с 05сентября 2022 по 15июня2023).

Занятия для младшей группы детей 4-6 летнего возраста 45 минут проводятся в понедельник, среду, пятницу с 18.00 до 18.45 (перерыв 5 минут с 18.20 до 18.25.)

Занятия для средней группы детей 7-9 летнего возраста проводятся1 час 30 минут в понедельник, среду, пятницу с 16.30 до 18.00 (перерыв 5 минут с 17.00 до 17.05 и с 17.40 до 17.45).

Занятия для старшей группы детей 10-12 летнего возраста проводятся 1 час 30 минут в понедельник, среду, пятницу с 15.00 до 16.30 (перерыв 5 минут с 15.30 до 15.35,16.05 до 16.10).

Место проведения занятий – актовый зал.

**Результаты освоения программы**

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения программы**

**Личностными результатами** изучения учебного предмета «Хореография» являются:

*-*развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству; (Л-1)

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов; (Л-2)

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. (Л-3)

У учащихся формируются умения:

*-* высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни; (Л-4)

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы; (Л-5)

- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты). (Л-6)

**Метапредметными результатами:**

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях; (М-1)

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства; (М-2)

- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию; (М-3)

- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач. (М-4)

У учащихся формируются умения:

*-*наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их; (М-5)

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.); (М-6)

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства; (М-7)

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме. (М-8)

**Предметными результатами**являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;

- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных поставочных работах; высказывать суждение об основной идее, о

средствах и формах ее воплощения;

- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса.

**Формирование универсальных учебных действий**

**1.Формирование личностных УУД.**

Учебный предмет «Хореография» прежде всего способствует личностномуразвитию ученика, поскольку обеспечивает понимание искусство хореографии как средство общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка «вечные темы» искусства: добро и зло, любовь и ненависть, жизнь и смерть, материнство, защита отечества и другие, запечатленные в художественных образах. На основе освоения обучающимися танцевального искусства в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

Виды заданий:

1. высказывание своего отношения к музыкальному сопровождению танца с аргументацией;

2) анализ характеров героев танца на основе личностного восприятия.

**2.Формирование регулятивных УУД.**

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

1) выполнять действия в качестве слушателя;

2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;

3) выполнять действия в качестве помощника постановщика;

4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

**3.Формирование познавательных УУД.**

В области развития общепознавательных действий изучение хореографического творчества будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

1) поиск и выделение необходимой информации;

2) формулировать учебную задачу;

3) ориентация в способах решения задачи.

**4.Формирование коммуникативных УУД.**

Виды заданий:

1) подготовка танцевальной импровизации в паре, в ансамбле;

2) инсценирование на заданную тему;

3) умение работать в паре, в ансамбле;

4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Ритмика( 78 часов)**

Формируются основные хореографические навыки, вырабатывается осанка, отрабатываются положения рук и ног. Выполняется целый ряд ритмичных танцевальных упражнений на месте за учителем в «зеркальном отражении», упражнения на координацию движений. Вырабатывается чувство ритма, учащиеся выполняют движения в заданном педагогом темпе и ритме, а также работают над передачей в движении характера музыки.Особое место уделяется общефизическому развитию детей, укреплению различных групп мышц, упражнениям на координацию. Необходимо обращать внимание детей на правильность выполнения различных танцевальных элементов, умение держать осанку, тянуть подъем.Формируется навык комбинирования различных танцевальных элементов.

**Шаговая разминка**

Учащиеся знакомятся с понятием «танцевальный шаг». Разучиваются основные танцевальные шаги. Формируется навык комбинирования различных танцевальных шагов. Особое место уделяется общефизическому развитию детей, укреплению различных групп мышц, упражнениям на координацию. Необходимо обращать внимание детей на правильность выполнения различных танцевальных элементов, умение держать осанку, тянуть подъем.

**Ориентировка в пространстве**

Учащиеся знакомятся с понятиями «точки зала», «танцевальный рисунок», учатся строиться в различные танцевальные рисунки. Формируется навык передвижения в различных направлениях в заданном рисунке, а также умение ориентироваться на других участников процесса обучения. Перестроение из одного рисунка в другой, умение находить центр танцевального рисунка, строить свой танцевальный рисунок относительно центральной линии зала.

**Партерная гимнастика (194 часа)**

Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание подвижности связок и суставов, а также укрепление мышц брюшного пресса, эластичности мышц, формирование правильной осанки. Особенно важна партерная гимнастика на начальных этапах освоения хореографии, когда детям сложно держать равновесие и недостаточная скоординированность движений. Неоспорима польза  партерной  гимнастики при обучении детей хореографии. На начальных этапах именно этой форме обучения следует уделять больше  внимания. За счет того ,что упражнения выполняются сидя и лежа, снижается нагрузка на позвоночник, что очень важно для растущего организма, поскольку первый девиз педагога «Не навреди» .Но при этом силовая нагрузка при занятиях партерной гимнастикой очень велика ,если конечно, выполнять все упражнения максимально напрягая необходимые мышцы.

Все базовые моменты (осанка, стопы, растяжка и т.д) лучше начинать отрабатывать в положении лежа (партерный экзерсис), в этом положении гораздо лучше укрепляются глубокие мышцы, а так же развиваются профессиональные  данные. В тоже время общая физическая нагрузка, во время занятий в партере, очень высока. После партерных занятий учащиеся более подготовлены к освоению всех разделов классического и современного танца. Комплекс  упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному, постепенно вводя новые и закрепляя уже пройденные движения, добавляя  задания на координацию, тем самым развивая внимательность и сообразительность. Благодаря проделыванию всего комплекса в четкой последовательности дети добиваются укрепления опорных систем, могут устранять недостатки физического плана, у них формируется эластичность и сила всех мышц тела. Упражнения позволяют максимально подготовиться к дальнейшим занятиям хореографии. С учетом возраста и первоначальных данных организм ребенка укрепляется  в целом.

Акробатические упражнения. Задачи - освоение акробатических навыков и развитие комплекса психофизических качеств, когда акробатический навык трансформируется из спортивного в сценический. Освоение техники падений, перекатов, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

**Классический танец (80 часов)**

Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. В 1-ом классе только изучаются позиции ног и рук. Учащиеся знакомятся с понятием «выворотность». Дальнейшему изучению данного раздела в следующих классах способствует освоение партерной гимнастики.Движения экзерсиса разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют осанку, вырабатывают выворотность ног, гибкость, устойчивость, свободное и пластичное владение руками, постановку головы, развивают физические данные, координацию движений, выносливость.

Урок состоит из упражнений у станка и на середине зала. Изучение экзерсиса начинается с разучивания элементов движений, движения исполняются в простейших сочетаниях. После освоения основных элементов допускается комбинирование движений.

Учащиеся знакомятся с терминологией классического танца.

**Современный танец (232 часа).**

Основой является современная танцевальная лексика, ритмо-пластика. Новые танцевальные направления и современные ритмы вызывают интерес у детей, что является мотивацией для занятий хореографией. Учащиеся знакомятся отдельными элементами и комбинациями эстрадного танца. Формирование навыка правильного вращения в танце, необходимой работы шеи и головы, умения «держать точку». Использование в комбинациях партерных, прыжковых и трюковых элементов.

**Творческая деятельность**

Создаются условия для раскрытия творческих способностей обучающихся: знакомство с основами импровизации, выполнение творческих заданий и подготовка к концертным и конкурсным выступлениям.

**Современный танец**

Учащиеся знакомятся с музыкально – танцевальным направлением «Джаз», «Джаз-модерн» осваивают основные и базовые танцевальные элементы, комбинации, движения в парах и разных танцевальных рисунках.

**Танцевальные стили и направления.**

На протяжении всего периода обучения у детей формируется представление о различных танцевальных направлениях. Данная тема позволяет обобщить знания учащихся по каждому танцевальному стилю, изучаемому по программе (классический танец, современный, эстрадный и джаз танец). Каждому направлению отводится отдельный урок, дети вместе с учителем обобщают полученные теоретические знания по данной теме, им демонстрируется мультимедийная презентация. В практической части урока повторяются основные изученные ранее танцевальные элементы по теме. На последнем уроке по данной теме проводится контрольный опрос учащихся либо письменная контрольная работа.

**Постановочная работа**

Материал подбирается с учетом возрастных особенностей учащихся, их интересов, а также в связи с тематикой предстоящих школьных мероприятий. Во время постановочной работы разучивается лексический материал, строится композиция нового номера, по возможности и по необходимости добавляются импровизационные этюды учащихся.

**Репетиционная работа**

К репетиционной деятельности относятся: повторение прошлогоднего репертуара коллектива, отработка новых номеров, подготовка к концертам, фестивалям, конкурсам. Отрабатываются все танцевальные элементы концертных номеров, исправляются технические недочеты, осуществляется работа над синхронностью исполнения, эмоциональностью, образностью, характером танца, ведется работа над сценической культурой учащихся.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ**

В планировании представлены следующие разделы:

1. Младшая группа 4-6 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные предметы | Уроки Хореографии | |
| Часы в неделю | Всего часов |
| Ритмика | 2 | 78 |
| Партерная гимнастика | 1 | 38 |
| Максимальная нагрузка | 3 | 116 |

2.Средняя группа 7 – 9 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные предметы | Уроки Хореографии | |
| Часы в неделю | Всего часов |
| Партерная гимнастика | 2 | 78 |
| Классический танец | 1 | 40 |
| Современная хореография | 3 | 116 |
| Максимальная нагрузка | 6 | 234 |

3.Старшая группа 10– 12 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные предметы | Уроки Хореографии | |
| Часы в неделю | Всего часов |
| Партерная гимнастика | 2 | 78 |
| Классический танец | 1 | 40 |
| Современная хореография | 3 | 116 |
| Максимальная нагрузка | 6 | 234 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Занятия «Хореография»» Младшая группа( 4-6 лет)**

**Раздел «Ритмика», «Партерная гимнастика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Дата** | | **Название раздела и тема урока** | **Примечание** |
|  | **По**  **плану** | **По**  **факту** |
| 1 | 05.09 |  | Ритмика. Изучение музыкального такта. Разминка на середине зала. |  |
| 2 | 07.09 |  | Партерная гимнастика. Изучение правильности исполнения движений на полу. Постановка головы корпуса, рук, ног, стоп. |  |
| 3 | 09.09 |  | Ритмика. Изучение простейших танцевальных комбинаций в эстрадном стиле хореографии. |  |
| 4 | 12.09 |  | Ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. |  |
| 5 | 14.09 |  | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений на развитие стоп, выворотности ног. |  |
| 6 | 16.09 |  | Ритмика. Разминка на середине зала и по кругу. |  |
| 7 | 19.09 |  | Ритмика. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Научить ритмично исполнять различный музыкальный материал. |  |
| 8 | 21.09 |  | Партерная гимнастика.Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка»,»коробочка», «корзинка». |  |
| 9 | 23.09 |  | Ритмика. Танцевальная связка движений. |  |
| 10 | 26.09 |  | Ритмика.Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.Повороты и наклоны корпуса. Проверить знания учащихся оправой, левой руке, стороне. |  |
| 11 | 28.09 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на исправление осанки. |  |
| 12 | 30.09 |  | Ритмика. Упражнения на развитие ритмичности. Воспроизвести ритм руками с помощью хлопков, разнообразить комбинации ритмических рисунков; |  |
| 13 | 03.10 |  | Ритмика. Прыжки - «поджатый», «разножка». Бег - на месте, лошадки на месте и с продвижением. |  |
| 14 | 05.10 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на эластичность и растяжку мышц. |  |
| 15 | 07.10 |  | Ритмика. Изучение танцевальных комбинаций. |  |
| 16 | 10.10 |  | Ритмика. Музыкально-ритмические игры. |  |
| 17 | 12.10 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на развитие танцевального шага. |  |
| 18 | 14.10 |  | Ритмика. Постановочная работа. |  |
| 19 | 17.10 |  | Ритмика. Танцевальные движения-«ковырялочка». Хлопки в ладоши, хлопки в ритмическом рисунке, в парах с партнером в сочетании с хлопками и ударов стоп. |  |
| 20 | 19.10 |  | Партерная гимнастика. Упражнения для выработки силы,выносливости, координации движений. |  |
| 21 | 21.10 |  | Ритмика. Разучивание комбинаций эстрадного танца. |  |
| 22 | 24.10 |  | Ритмика. Упражнения на ориентировку в пространстве. |  |
| 23 | 26.10 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на координацию движений. |  |
| 24 | 28.10 |  | Ритмика. Актёрское мастерство. Игра - «танцевальные образы». |  |
| 25 | 31.10 |  | Ритмика. Отработка ритмических упражнений. |  |
| 26 | 02.11 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на выносливость. |  |
| 27 | 04.11 |  | Ритмика. Постановочная работа. |  |
| 28 | 07.11 |  | Ритмика. Изучение точек в зале. Ориентирование в пространстве. |  |
| 29 | 09.11 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 30 | 11.11 |  | Ритмика. Изучение стилистики эстрадного танца. |  |
| 31 | 14.11 |  | Ритмика. Ознакомление с танцевальным рисунком. |  |
| 32 | 16.11 |  | Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. |  |
| 33 | 18.11 |  | Ритмика. Постановочная работа. |  |
| 34 | 21.11 |  | Ритмика. Танцевальный шаг «с носка», «с поднятием колена» , «шаг приставка». |  |
| 35 | 23.11 |  | Партерная гимнастика. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. |  |
| 36 | 25.11 |  | Ритмика. Танцевальная разминка на середине зала. |  |
| 37 | 28.11 |  | Ритмика. Прыжки с поджатыми ногами. |  |
| 38 | 30.11 |  | Партерная гимнастика. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. |  |
| 39 | 02.12 |  | Ритмика. Простейшие танцевальные элементы в форме игры. |  |
| 40 | 05.12 |  | Ритмика. Приставные шаги. Синхронность. |  |
| 41 | 07.12 |  | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений на все мышцы. |  |
| 42 | 09.12 |  | Ритмика. Изучение простейших танцевальных комбинаций в эстрадном стиле хореографии. |  |
| 43 | 12.12 |  | Ритмика. Силовые упражнения для мышц живота : «Уголок», стойка на лопатках с поддержкой под спину. Силовое упражнение для мышц спины Отжимание от пола, « Обезьянка» . |  |
| 44 | 14.12 |  | Партерная гимнастика. Упражнение для развития шага Лежа на спине battementreleve двух ног на 90 гр , медленно развести ноги в стороны до шпагата , собрать ноги в первую позицию вверх. Шпагаты. |  |
| 45 | 16.12 |  | Ритмика. Танцевальная связка движений. |  |
| 46 | 19.12 |  | Ритмика. Упражнения для стоп. Упражнения на гибкость в перед: наклон вперед прогнувшись. Прыжки: На месте перескоки с ноги на ногу |  |
| 47 | 21.12 |  | Партерная гимнастика. Силовое упражнение для мышц спины: «Самолетик», « Лодочка» |  |
| 48 | 23.12 |  | Ритмика. Отработка танцевальных комбинаций. |  |
| 49 | 26.12 |  | Ритмика. Шаги и бег- легкий бег на полупальцах. |  |
| 50 | 28.12 |  | Партерная гимнастика. Развитие гибкости назад. Упражнения «кошечка», «корзинка». |  |
| 51 | 30.12 |  | Ритмика. Рисунок танца- колона, шеренга, диагональ, круг. |  |
| 52 | 09.01 |  | Ритмика. Построения в танце- повороты вправо и влево . |  |
| 53 | 11.01 |  | Партерная гимнастика. Развитие гибкости назад. Упражнение «Мост». |  |
| 54 | 13.01 |  | Ритмика. Развитие артистизма и импровизации-танцевальная сюжетная и импровизация. |  |
| 55 | 16.01 |  | Ритмика. Перестроения в танце движения по диагонали, из колоны в шеренгу. |  |
| 56 | 18.01 |  | Партерная гимнастика. Силовые упражнения для мышц живота 1. «Уголок» из положения лежа. 2.Стойка на лопатках без поддержки под спину |  |
| 57 | 20.01 |  | Ритмика. Этюд на перестроениях маршевых шагах. |  |
| 58 | 23.01 |  | Ритмика. Шаги и бег – с поднятым коленом «лошадки». |  |
| 59 | 25.01 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка», «коробочка», «корзинка». |  |
| 60 | 27.01 |  | Ритмика. Танцевальная разминка на середине зала. |  |
| 61 | 30.01 |  | Ритмика. Элементы танцевальной азбуки - полуприседание, открывание ноги в сторону и вперед из 6 и 1 позиции. Развитие артистизма и импровизации – передача характера музыки движением. |  |
| 62 | 01.02 |  | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений на развитие стоп, выворотности ног. |  |
| 63 | 03.02 |  | Ритмика. Изучение простейших танцевальных комбинаций в эстрадном стиле хореографии. |  |
| 64 | 06.02 |  | Ритмика. Элементы танцевальной азбуки –«галоп» ,»шаг польки», «подскоки». |  |
| 65 | 08.02 |  | Партерная гимнастика. Упражнение для развития шага Лежа на спине battementreleve двух ног на 90 гр , медленно развести ноги в стороны до шпагата , собрать ноги в первую позицию вверх. Шпагаты. |  |
| 66 | 10.02 |  | Ритмика. Изучение простейших танцевальных комбинаций в эстрадном стиле хореографии. |  |
| 67 | 13.02 |  | Ритмика. Элементы танцевальной азбуки-соскоки по 1 позиции, хлопки в ладоши соло и в паре. |  |
| 68 | 15.02 |  | Партерная гимнастика. Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 69 | 17.02 |  | Ритмика. Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему. |  |
| 70 | 20.02 |  | Ритмика. Прыжки с продвижением в полу-шпагате с поочередной сменой ног. |  |
| 71 | 22.02 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка», «коробочка», «корзинка». |  |
| 72 | 24.02 |  | Ритмика. Развитие артистизма и импровизации – передача характера музыки движением |  |
| 73 | 27.02 |  | Ритмика. Элементы танцевальной азбуки - полуприседание, открывание ноги в сторону и вперед из 6 и 1 позиции. |  |
| 74 | 01.03 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на исправление осанки. |  |
| 75 | 03.03 |  | Ритмика. Постановочная работа. |  |
| 76 | 06.03 |  | Ритмика. Музыкально-ритмические игры. |  |
| 77 | 10.03 |  | Партерная гимнастика. Упражнение для развития шага Лежа на спине battementreleve двух ног на 90 гр , медленно развести ноги в стороны до шпагата , собрать ноги в первую позицию вверх. Шпагаты. |  |
| 78 | 13.03 |  | Ритмика. Развитие артистизма и импровизации- танцевальная сюжетная и импровизация. |  |
| 79 | 15.03 |  | Ритмика. Танцевальные движения. Шаги: шаг на высоких, полупальцах, шаг на высоких полупальцах с поднятыми коленями. |  |
| 80 | 17.03 |  | Партерная гимнастика. Упражнение для развития шага Лежа на спине battementreleve двух ног на 90 гр, медленно развести ноги в стороны до шпагата , собрать ноги в первую позицию вверх. Шпагаты. |  |
| 81 | 20.03 |  | Ритмика. Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему. |  |
| 82 | 22.03 |  | Ритмика. Шаги: переменный, мелкий с продвижением вперед, приставной, шаг с приседанием, с притопом, в продвижении вперед и назад |  |
| 83 | 24.03 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка», «коробочка», «корзинка». |  |
| 84 | 27.03 |  | Ритмика. Танцевальная разминка на середине зала. |  |
| 85 | 29.03 |  | Ритмика. Музыкально-ритмические игры. |  |
| 86 | 31.03. |  | Партерная гимнастика. Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 87 | 03.04 |  | Ритмика. Постановочная работа. |  |
| 88 | 05.04 |  | Ритмика. Танцевальные движения. Шаги: шаг на высоких, полупальцах, шаг на высоких полупальцах с поднятыми коленями. |  |
| 89 | 07.04 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на исправление осанки. |  |
| 90 | 10.04 |  | Ритмика. Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему. |  |
| 91 | 12.04 |  | Ритмика. Бег: легкий «ноги назад», стремительный , на месте, лошадки, и «жете». |  |
| 92 | 14.04 |  | Партерная гимнастика. Упражнение для развития шага Лежа на спине battementreleve двух ног на 90 гр., медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в первую позицию вверх. Шпагаты. |  |
| 93 | 17.04 |  | Ритмика. Танцевальная разминка на середине зала. |  |
| 94 | 19.04 |  | Ритмика. Музыкально-ритмические игры. |  |
| 95 | 21.04 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на эластичность и растяжку мышц. |  |
| 96 | 24.04 |  | Ритмика. Постановочная работа. |  |
| 97 | 26.04 |  | Ритмика. Шаги: переменный, мелкий с продвижением вперед, приставной, шаг с приседанием, с притопом, в продвижении вперед и назад |  |
| 98 | 28.04 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка», «коробочка», «корзинка». |  |
| 99 | 03.05 |  | Ритмика. Изучение стилистики эстрадного танца. |  |
| 100 | 05.05 |  | Ритмика. Прыжки: на месте, в VI позиции, в повороте, ½.с продвижением в перед, «Поджатый», «Разножка». |  |
| 101 | 07.05 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на исправление осанки. |  |
| 102 | 10.05 |  | Ритмика. Развитие артистизма и импровизации – передача характера музыки движением |  |
| 103 | 15.05 |  | Ритмика. Бег: легкий «ноги назад», стремительный , на месте, лошадки, и «жете». |  |
| 104 | 17.05 |  | Партерная гимнастика. Упражнения на эластичность и растяжку мышц. |  |
| 105 | 19.05 |  | Ритмика. Танцевальная разминка на середине зала. |  |
| 106 | 22.05 |  | Ритмика. Музыкально-ритмические игры |  |
| 107 | 24.05 |  | Партерная гимнастика. Упражнение «Бабочка», «Лягушка». |  |
| 108 | 26.05 |  | Ритмика. Прыжки: на месте, в VI позиции, в повороте, ½.с продвижением в перед, «Поджатый», «Разножка». |  |
| 109 | 29.05 |  | Ритмика. Музыкально-ритмические игры. |  |
| 110 | 31.05 |  | Партерная гимнастика. Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 111 | 02.06 |  | Ритмика. Разучивание танцевальных комбинаций. |  |
| 112 | 05.06 |  | Ритмика. Постановочная работа |  |
| 113 | 07.06 |  | Партерная гимнастика, Комплекс упражнений изученных по программе за год. |  |
| 114 | 09.06 |  | Ритмика. Повторение изученного танцевального материала. |  |
| 115 | 12.06 |  | Ритмика. Повторение изученного танцевального материала |  |
| 116 | 14.06 |  | Ритмика. Итоговое занятие. Закрепление и повторение изученного танцевального материала. |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Занятия «Хореография» Средняя группа (7-9 лет)**

**Раздел «Современная хореография»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Дата** | | **Название раздела и тема урока** | **Примечание** |
| **По**  **плану** | **по**  **факту** |
| 1 | 05.09 |  | Вводный урок. Поклон. Разминка на середине зала и по кругу. |  |
| 2 | 07.09 |  | Разучивание стилистики джаз танца. Разучивание поклона. |  |
| 3 | 09.09 |  | Изоляция головы. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari |  |
| 4 | 12.09 |  | Изоляция .Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк. |  |
| 5 | 14.09 |  | Изоляция. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек. |  |
| 6 | 16.09 |  | Изоляция. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll. |  |
| 7 | 19.09 |  | Изоляция. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. |  |
| 8 | 21.09 |  | Изоляция. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. |  |
| 9 | 23.09 |  | Изоляция. Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deepbodybend. Twist и спираль. |  |
| 10 | 26.09 |  | Изоляция.Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). |  |
| 11 | 28.09 |  | Изоляция. Координирование нескольких центров через импульсный принцип. |  |
| 12 | 30.09 |  | Уровни. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». |  |
| 13 | 03.10 |  | Уровни. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях. |  |
| 14 | 05.10 |  | Уровни. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета. |  |
| 15 | 07.10 |  | Уровни. Упражнения на contraction и release в положении «сидя». |  |
| 16 | 10.10 |  | Уровни. Твист и спирали торса в положении «сидя». |  |
| 17 | 12.10 |  | Уровни. Движения изолированных центров. |  |
| 18 | 14.10 |  | Передвижение в пространстве. Шаги по квадрату, подключая изолированные центры. |  |
| 19 | 17.10 |  | Передвижение в пространстве. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. |  |
| 20 | 19.10 |  | Передвижение в пространстве. Вращение endehors с рабочей ногой на cou-de-pied и passé. |  |
| 21 | 21.10 |  | Передвижение в пространстве. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу. |  |
| 22 | 24.10 |  | Передвижение в пространстве. Прыжки: hop, jump,leap. |  |
| 23 | 26.10 |  | Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге). |  |
| 24 | 28.10 |  | Комбинация. Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, использование различных способов вращения и прыжков. |  |
| 25 | 31.10 |  | Разучивание положений рук, ног, позиций и координирование тела. |  |
| 26 | 02.11 |  | Разучивание комбинаций в стиле джаз, джаз-модерн. |  |
| 27 | 04.11 |  | Закрепление изученного материала способом танцевальных этюдов. |  |
| 28 | 07.11 |  | Постановочная работа. |  |
| 29 | 09.11 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций. |  |
| 30 | 11.11 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 31 | 14.11 |  | Отработка танцевальных комбинаций. |  |
| 32 | 16.11 |  | Постановочная работа. |  |
| 33 | 18.11 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 34 | 21.11 |  | Изучение стилистики джаз танца |  |
| 35 | 23.11 |  | Изучение простейших танцевальных комбинаций в джаз танце. |  |
| 36 | 25.11 |  | Изучение танцевальных комбинаций. |  |
| 37 | 28.11 |  | Передвижение в пространстве. Шаги на координацию. Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию. |  |
| 38 | 30.11 |  | Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали и на середине зала |  |
| 39 | 02.12 |  | Кросс. Перемещение в пространстве. |  |
| 40 | 05.12 |  | Простые джаз-вращения. |  |
| 41 | 07.12 |  | Джаз-бег и прыжки. |  |
| 42 | 09.12 |  | Шаги по квадрату, шаги со сменой направления и простыми вращениями. |  |
| 43 | 12.12 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 44 | 14.12 |  | Комбинации с изоляцией тела, корпуса. |  |
| 45 | 16.12 |  | Постановочная работа. |  |
| 46 | 19.12 |  | Контактная импровизация, работа в паре. |  |
| 47 | 21.12 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. |  |
| 48 | 23.12 |  | Полиритмия. Движения в разных ритмах. |  |
| 49 | 26.12 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему. |  |
| 50 | 28.12 |  | Изучение позы коллапса в танцевальной комбинации. |  |
| 51 | 30.12 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 52 | 09.01 |  | Передвижение в пространстве. |  |
| 53 | 11.01 |  | Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении. |  |
| 54 | 13.01 |  | Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды. |  |
| 55 | 16.01 |  | Изучение вращений по кругу и со сменой уровней. |  |
| 56 | 18.01 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 57 | 20.01 |  | Отработка изученного танцевального материала. |  |
| 58 | 23.01 |  | Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. |  |
| 59 | 25.01 |  | Постановочная работа. |  |
| 60 | 27.01 |  | Джаз-разминка в центре зала, по кругу и диагоналям. |  |
| 61 | 30.01 |  | Разучивание новых танцевальных связок. |  |
| 62 | 01.02 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 63 | 03.02 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 64 | 06.02 |  | Постановочная работа. |  |
| 65 | 08.02 |  | Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях). |  |
| 66 | 10.02 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 67 | 13.02 |  | Повторение и закрепление изученного материала |  |
| 68 | 15.02 |  | Постановочная работа |  |
| 69 | 17.02 |  | Разучивание новых танцевальных связок. |  |
| 70 | 20.02 |  | Джаз-разминка в центре зала, по кругу и диагоналям. |  |
| 71 | 22.02 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 72 | 24.02 |  | Постановочная работа. |  |
| 73 | 27.02 |  | Комбинация. Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, использование различных способов вращения и прыжков. |  |
| 74 | 01.03 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 75 | 03.03 |  | Передвижение в пространстве, танцевальные рисунки |  |
| 76 | 06.03 |  | Отработка изученных танцевальный комбинаций |  |
| 77 | 10.03 |  | Постановочная работа |  |
| 78 | 13.03 |  | Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали и на середине зала |  |
| 79 | 15.03 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 80 | 17.03 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 81 | 20.03 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 82 | 22.03 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 83 | 24.03 |  | Постановочная работа |  |
| 84 | 27.03 |  | Отработка изученных танцевальный комбинаций |  |
| 85 | 29.03 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 86 | 31.03 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 87 | 03.04 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 88 | 05.04 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 89 | 07.04 |  | Постановочная работа |  |
| 90 | 10.04 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 91 | 12.04 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 92 | 14.04 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 93 | 17.04 |  | Постановочная работа |  |
| 94 | 19.04 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 95 | 21.04 |  | Отработка изученных танцевальный комбинаций |  |
| 96 | 24.04 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 97 | 26.04 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 98 | 28.04 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 99 | 03.05 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 100 | 05.05 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 101 | 07.05 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 102 | 10.05 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 103 | 12.05 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 104 | 14.05 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 105 | 17.05 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 106 | 19.05 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 107 | 21.05 |  | Постановочная работа |  |
| 108 | 24.05 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 109 | 26.05 |  | Закрепление изученного материала. Повторение всех изученных комбинаций. |  |
| 110 | 28.05 |  | Постановочная работа. |  |
| 111 | 02.06 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 112 | 05.06 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 113 | 07.06 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 114 | 09.06 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 115 | 12.06 |  | Постановочная работа |  |
| 116 | 14.06 |  | Итоговое занятие. Закрепление танцевального материала по курсу «Современный танец» |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Занятия «Хореография» Средняя группа (10-12 лет)**

**Раздел «Современная хореография»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Дата** | | **Название раздела и тема урока** | **Примечание** |
| **По**  **плану** | **по**  **факту** |
| 1 | 05.09 |  | Вводный урок.  Поклон. Разминка на середине зала и по кругу. |  |
| 2 | 07.09 |  | Разучивание стилистики джаз танца. Разучивание поклона. |  |
| 3 | 09.09 |  | Изоляция головы. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari |  |
| 4 | 12.09 |  | Изоляция .Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк. |  |
| 5 | 14.09 |  | Изоляция. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек. |  |
| 6 | 16.09 |  | Изоляция. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll. |  |
| 7 | 19.09 |  | Изоляция. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. |  |
| 8 | 21.09 |  | Изоляция. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. |  |
| 9 | 23.09 |  | Изоляция. Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deepbodybend. Twist и спираль. |  |
| 10 | 26.09 |  | Изоляция.Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). |  |
| 11 | 28.09 |  | Изоляция.  Координирование нескольких центров через импульсный принцип. |  |
| 12 | 30.09 |  | Уровни.  Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». |  |
| 13 | 03.10 |  | Уровни.  Упражнения стрэтч-характера в различных положениях. |  |
| 14 | 05.10 |  | Уровни.  Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета. |  |
| 15 | 07.10 |  | Уровни.  Упражнения на contraction и release в положении «сидя». |  |
| 16 | 10.10 |  | Уровни.  Твист и спирали торса в положении «сидя». |  |
| 17 | 12.10 |  | Уровни.  Движения изолированных центров. |  |
| 18 | 14.10 |  | Передвижение в пространстве.  Шаги по квадрату, подключая изолированные центры. |  |
| 19 | 17.10 |  | Передвижение в пространстве.  Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. |  |
| 20 | 19.10 |  | Передвижение в пространстве.  Вращение endehors с рабочей ногой на cou-de-pied и passé. |  |
| 21 | 21.10 |  | Передвижение в пространстве.  Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу. |  |
| 22 | 24.10 |  | Передвижение в пространстве.  Прыжки: hop, jump,leap. |  |
| 23 | 26.10 |  | Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге). |  |
| 24 | 28.10 |  | Комбинация.  Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, использование различных способов вращения и прыжков. |  |
| 25 | 31.10 |  | Разучивание положений рук,ног,позиций и координирование тела. |  |
| 26 | 02.11 |  | Разучивание комбинаций в стиле джаз, джаз-модерн. |  |
| 27 | 04.11 |  | Закрепление изученного материала способом танцевальных этюдов. |  |
| 28 | 07.11 |  | Постановочная работа. |  |
| 29 | 09.11 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций. |  |
| 30 | 11.11 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 31 | 14.11 |  | Отработка танцевальных комбинаций. |  |
| 32 | 16.11 |  | Постановочная работа. |  |
| 33 | 18.11 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 34 | 21.11 |  | Изучение стилистики джаз танца |  |
| 35 | 23.11 |  | Изучение простейших танцевальных комбинаций в джаз танце. |  |
| 36 | 25.11 |  | Изучение танцевальных комбинаций. |  |
| 37 | 28.11 |  | Передвижение в пространстве. Шаги на координацию. Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию. |  |
| 38 | 30.11 |  | Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали и на середине зала |  |
| 39 | 02.12 |  | Кросс.  Перемещение в пространстве. |  |
| 40 | 05.12 |  | Простые джаз-вращения. |  |
| 41 | 07.12 |  | Джаз-бег и прыжки. |  |
| 42 | 09.12 |  | Шаги по квадрату, шаги со сменой направления и простыми вращениями. |  |
| 43 | 12.12 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 44 | 14.12 |  | Комбинации с изоляцией тела, корпуса. |  |
| 45 | 16.12 |  | Постановочная работа. |  |
| 46 | 19.12 |  | Контактная импровизация, работа в паре. |  |
| 47 | 21.12 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. |  |
| 48 | 23.12 |  | Полиритмия. Движения в разных ритмах. |  |
| 49 | 26.12 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему. |  |
| 50 | 28.12 |  | Изучение позы коллапса в танцевальной комбинации. |  |
| 51 | 30.12 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 52 | 09.01 |  | Передвижение в пространстве. |  |
| 53 | 11.01 |  | Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении. |  |
| 54 | 13.01 |  | Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды. |  |
| 55 | 16.01 |  | Изучение вращений по кругу и со сменой уровней. |  |
| 56 | 18.01 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 57 | 20.01 |  | Отработка изученного танцевального материала. |  |
| 58 | 23.01 |  | Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. |  |
| 59 | 25.01 |  | Постановочная работа. |  |
| 60 | 27.01 |  | Джаз-разминка в центре зала, по кругу и диагоналям. |  |
| 61 | 30.01 |  | Разучивание новых танцевальных связок. |  |
| 62 | 01.02 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 63 | 03.02 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 64 | 06.02 |  | Постановочная работа. |  |
| 65 | 08.02 |  | Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях). |  |
| 66 | 10.02 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 67 | 13.02 |  | Повторение и закрепление изученного материала |  |
| 68 | 15.02 |  | Постановочная работа |  |
| 69 | 17.02 |  | Разучивание новых танцевальных связок. |  |
| 70 | 20.02 |  | Джаз-разминка в центре зала, по кругу и диагоналям. |  |
| 71 | 22.02 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 72 | 24.02 |  | Постановочная работа. |  |
| 73 | 27.02 |  | Комбинация. Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, использование различных способов вращения и прыжков. |  |
| 74 | 01.03 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 75 | 03.03 |  | Передвижение в пространстве, танцевальные рисунки |  |
| 76 | 06.03 |  | Отработка изученных танцевальный комбинаций |  |
| 77 | 10.03 |  | Постановочная работа |  |
| 78 | 13.03 |  | Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали и на середине зала |  |
| 79 | 15.03 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 80 | 17.03 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 81 | 20.03 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 82 | 22.03 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 83 | 24.03 |  | Постановочная работа |  |
| 84 | 27.03 |  | Отработка изученных танцевальный комбинаций |  |
| 85 | 29.03 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 86 | 31.03 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 87 | 03.04 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 88 | 05.04 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 89 | 07.04 |  | Постановочная работа |  |
| 90 | 10.04 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 91 | 12.04 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 92 | 14.04 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 93 | 17.04 |  | Постановочная работа |  |
| 94 | 19.04 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 95 | 21.04 |  | Отработка изученных танцевальный комбинаций |  |
| 96 | 24.04 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 97 | 26.04 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 98 | 28.04 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 99 | 03.05 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 100 | 05.05 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 101 | 07.05 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 102 | 10.05 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 103 | 12.05 |  | Разучивание танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала |  |
| 104 | 14.05 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 105 | 17.05 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 106 | 19.05 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 107 | 21.05 |  | Постановочная работа |  |
| 108 | 24.05 |  | Развитие артистизма и импровизация- самостоятельное сочетание хореографического фрагмента на предложенный образ , тему |  |
| 109 | 26.05 |  | Закрепление изученного материала. Повторение всех изученных комбинаций. |  |
| 110 | 28.05 |  | Постановочная работа. |  |
| 111 | 02.06 |  | Перекаты, кувырки. Использование уровней. |  |
| 112 | 05.06 |  | Разминка на середине зала и по кругу. Повторение танцевальных комбинаций |  |
| 113 | 07.06 |  | Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. |  |
| 114 | 09.06 |  | Шаги и прыжки в стиле джаз – модерн по диагонали. |  |
| 115 | 12.06 |  | Постановочная работа |  |
| 116 | 14.06 |  | Итоговое занятие. Закрепление танцевального материала по курсу «Современный танец» |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Занятия «Хореография» Средняя группа (7-9 лет)**

**Раздел «Партерная гимнастика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Дата** | | **Название раздела и тема урока** | **Примечание** |
| **По**  **плану** | **по**  **факту** |
| 1 | 05.09 |  | Вводный урок. Поклон. Разминка на середине зала и по кругу. |  |
| 2 | 09.09 |  | Комплекс упражнений на выворотность ног. |  |
| 3 | 12.09 |  | Изучение правильности исполнения движений на полу. Постановка головы корпуса, рук, ног, стоп. |  |
| 4 | 16.09 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка»,»коробочка», «корзинка». |  |
| 5 | 19.09 |  | Упражнения на исправление осанки. |  |
| 6 | 23.09 |  | Упражнения на эластичность и растяжку мышц. |  |
| 7 | 26.09 |  | Упражнения на развитие танцевального шага. |  |
| 8 | 30.09 |  | Упражнения для выработки силы, выносливости, координации движений. |  |
| 9 | 03.10 |  | Упражнения на выносливость. |  |
| 10 | 07.10 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 11 | 10.10 |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра |  |
| 12 | 14.10 |  | Комплекс упражнений на все мышцы |  |
| 13 | 17.10 |  | Упражнение для развития шага Лежа на спине battementreleve двух ног на 90 гр , медленно развести ноги в стороны до шпагата , собрать ноги в первую позицию вверх. Шпагаты. |  |
| 14 | 21.10 |  | Силовое упражнение для мышц спины: «Самолетик», « Лодочка» |  |
| 15 | 24.10 |  | Развитие гибкости назад. Упражнения «кошечка», «корзинка». |  |
| 16 | 28.10 |  | Развитие гибкости назад. Упражнение «Мост». |  |
| 17 | 31.10 |  | Силовые упражнения для мышц живота 1. «Уголок» из положения лежа. 2.Стойка на лопатках без поддержки под спину. |  |
| 18 | 04.11 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка», «коробочка», «корзинка». |  |
| 19 | 07.11 |  | Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 20 | 11.11 |  | Упражнения на координацию движений. |  |
| 21 | 14.11 |  | Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений. |  |
| 22 | 18.11 |  | Упражнения на подвижность связок и суставов. |  |
| 23 | 21.11 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 24 | 25.11 |  | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. |  |
| 25 | 28.11 |  | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса |  |
| 26 | 02.12 |  | Упражнение на улучшение гибкости позвоночника, коленных суставов. |  |
| 27 | 05.12 |  | Упражнения на выносливость. |  |
| 28 | 09.12 |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра |  |
| 29 | 12.12 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. |  |
| 30 | 16.12 |  | Упражнения на эластичность и растяжку мышц |  |
| 31 | 19.12 |  | Упражнения на развитие танцевального шага. |  |
| 32 | 23.12 |  | Развитие шпагата комплексными упражнениями на полу. |  |
| 33 | 26.12 |  | Освоение основных элементов индивидуальной акробатики - шпагаты, мосты, упоры. |  |
| 34 | 30.12 |  | Освоение основных элементов индивидуальной акробатики - стойки, перекаты, кувырки. |  |
| 35 | 09.01 |  | Освоение основных элементов индивидуальной акробатики - перекидки, перевороты колесом. |  |
| 36 | 13.01 |  | Разминка. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава. |  |
| 37 | 16.01 |  | Упражнения «Лягушка» для развития паховой выворотности. |  |
| 38 | 20.01 |  | Упражнения на развитие танцевального шага. |  |
| 39 | 23.01 |  | Комплекс упражнений на все группы мышц. |  |
| 40 | 27.01 |  | Упражнение на дыхание |  |
| 41 | 30.01 |  | Упражнения на расслабление |  |
| 42 | 03.02 |  | Расширение комплекса упражнений на развитие шага и прыжка |  |
| 43 | 06.02 |  | Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса. |  |
| 44 | 10.02 |  | Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений. |  |
| 45 | 13.02 |  | Выработка умения распределять движения во времени и пространстве. |  |
| 46 | 17.02 |  | Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения. |  |
| 47 | 20.02 |  | Развитие ловкости и координации в упражнениях. |  |
| 48 | 24.02 |  | Силовые упражнения для мышц живота 1. «Уголок» из положения лежа. 2.Стойка на лопатках без поддержки под спину. |  |
| 49 | 27.02 |  | Упражнения на развитие танцевального шага |  |
| 50 | 03.03 |  | Упражнения на эластичность и растяжку мышц |  |
| 51 | 06.03 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц |  |
| 52 | 10.03 |  | Упражнения «Лягушка» для развития паховой выворотности. |  |
| 53 | 13.03 |  | Элементы индивидуальной акробатики - шпагаты, мосты, упоры. |  |
| 54 | 17.03 |  | Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 55 | 20.03 |  | Упражнения «кошечка», «корзинка», «лодочка». |  |
| 56 | 24.03 |  | Основные элементы акробатики - стойки, перекаты, кувырки. |  |
| 57 | 27.03 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 58 | 31.03 |  | Общий комплекс партерной гимнастики. |  |
| 59 | 03.04 |  | Шпагаты. |  |
| 60 | 07.04 |  | Маховые упражнения на спине и на боку. |  |
| 61 | 10.04 |  | Комплексные упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Работа в паре. |  |
| 62 | 14.04 |  | Основных элементы акробатики - перекидки, перевороты колесом. |  |
| 63 | 17.04 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 64 | 21.04 |  | Работа с гимнастическими блоками для растяжки подколенных суставов и сухожилия. |  |
| 65 | 24.04 |  | Комплексная гимнастика для всех групп мышц. |  |
| 66 | 28.04 |  | Маховые упражнения на спине и на боку. |  |
| 67 | 05.05 |  | Основные элементы акробатики - стойки, перекаты, кувырки. |  |
| 68 | 08.05 |  | Упражнения «Лягушка» для развития паховой выворотности. |  |
| 69 | 12.05 |  | Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения. |  |
| 70 | 15.05 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 71 | 19.05 |  | Комплекс упражнений партерной гимнастики и элементов акробатики. |  |
| 72 | 22.05 |  | Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 73 | 26.05 |  | Силовые упражнения для мышц живота 1. «Уголок» из положения лежа. 2.Стойка на лопатках без поддержки под спину. |  |
| 74 | 29.05 |  | Комплекс упражнений партерной гимнастики и элементов акробатики. |  |
| 75 | 02.06 |  | Комплексная гимнастика для всех групп мышц. |  |
| 76 | 05.06 |  | Основных элементы акробатики - перекидки, перевороты колесом. |  |
| 77 | 09.06 |  | Комплекс упражнений партерной гимнастики и элементов акробатики. |  |
| 78 | 12.06 |  | Итоговое занятие. Повторение всех упражнений в партере. |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Занятия «Хореография» Средняя группа (10-12 лет)**

**Раздел «Партерная гимнастика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Дата** | | **Название раздела и тема урока** | **Примечание** |
| **по**  **плану** | **по**  **факту** |
| 1 | 05.09 |  | Вводный урок. Поклон. Разминка на середине зала и по кругу. |  |
| 2 | 09.09 |  | Комплекс упражнений на выворотность ног. |  |
| 3 | 12.09 |  | Изучение правильности исполнения движений на полу. Постановка головы корпуса, рук, ног, стоп. |  |
| 4 | 16.09 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка», «коробочка», «корзинка». |  |
| 5 | 19.09 |  | Упражнения на исправление осанки. |  |
| 6 | 23.09 |  | Упражнения на эластичность и растяжку мышц. |  |
| 7 | 26.09 |  | Упражнения на развитие танцевального шага. |  |
| 8 | 30.09 |  | Упражнения для выработки силы, выносливости, координации движений. |  |
| 9 | 03.10 |  | Упражнения на выносливость. |  |
| 10 | 07.10 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 11 | 10.10 |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра |  |
| 12 | 14.10 |  | Комплекс упражнений на все мышцы |  |
| 13 | 17.10 |  | Упражнение для развития шага Лежа на спине battementreleve двух ног на 90 гр , медленно развести ноги в стороны до шпагата , собрать ноги в первую позицию вверх. Шпагаты. |  |
| 14 | 21.10 |  | Силовое упражнение для мышц спины: «Самолетик», « Лодочка» |  |
| 15 | 24.10 |  | . Развитие гибкости назад. Упражнения «кошечка», «корзинка». |  |
| 16 | 28.10 |  | Развитие гибкости назад. Упражнение «Мост». |  |
| 17 | 31.10 |  | Силовые упражнения для мышц живота 1. «Уголок» из положения лежа. 2.Стойка на лопатках без поддержки под спину. |  |
| 18 | 04.11 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника-«Лодочка», «коробочка», «корзинка». |  |
| 19 | 07.11 |  | Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 20 | 11.11 |  | Упражнения на координацию движений. |  |
| 21 | 14.11 |  | Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений. |  |
| 22 | 18.11 |  | Упражнения на подвижность связок и суставов. |  |
| 23 | 21.11 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 24 | 25.11 |  | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. |  |
| 25 | 28.11 |  | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса |  |
| 26 | 02.12 |  | Упражнение на улучшение гибкости позвоночника, коленных суставов. |  |
| 27 | 05.12 |  | Упражнения на выносливость. |  |
| 28 | 09.12 |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра |  |
| 29 | 12.12 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. |  |
| 30 | 16.12 |  | Упражнения на эластичность и растяжку мышц |  |
| 31 | 19.12 |  | Упражнения на развитие танцевального шага. |  |
| 32 | 23.12 |  | Развитие шпагата комплексными упражнениями на полу. |  |
| 33 | 26.12 |  | Освоение основных элементов индивидуальной акробатики - шпагаты, мосты, упоры. |  |
| 34 | 30.12 |  | Освоение основных элементов индивидуальной акробатики - стойки, перекаты, кувырки. |  |
| 35 | 09.01 |  | Освоение основных элементов индивидуальной акробатики - перекидки, перевороты колесом. |  |
| 36 | 13.01 |  | Разминка. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава. |  |
| 37 | 16.01 |  | Упражнения «Лягушка» для развития паховой выворотности. |  |
| 38 | 20.01 |  | Упражнения на развитие танцевального шага. |  |
| 39 | 23.01 |  | Комплекс упражнений на все группы мышц. |  |
| 40 | 27.01 |  | Упражнение на дыхание |  |
| 41 | 30.01 |  | Упражнения на расслабление |  |
| 42 | 03.02 |  | Расширение комплекса упражнений на развитие шага и прыжка |  |
| 43 | 06.02 |  | Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса. |  |
| 44 | 10.02 |  | Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений. |  |
| 45 | 13.02 |  | Выработка умения распределять движения во времени и пространстве. |  |
| 46 | 17.02 |  | Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения. |  |
| 47 | 20.02 |  | Развитие ловкости и координации в упражнениях. |  |
| 48 | 24.02 |  | Силовые упражнения для мышц живота 1. «Уголок» из положения лежа. 2.Стойка на лопатках без поддержки под спину. |  |
| 49 | 27.02 |  | Упражнения на развитие танцевального шага |  |
| 50 | 03.03 |  | Упражнения на эластичность и растяжку мышц |  |
| 51 | 06.03 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц |  |
| 52 | 10.03 |  | Упражнения «Лягушка» для развития паховой выворотности. |  |
| 53 | 13.03 |  | Элементы индивидуальной акробатики - шпагаты, мосты, упоры. |  |
| 54 | 17.03 |  | Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 55 | 20.03 |  | Упражнения «кошечка», «корзинка», «лодочка». |  |
| 56 | 24.03 |  | Основные элементы акробатики - стойки, перекаты, кувырки. |  |
| 57 | 27.03 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 58 | 31.03 |  | Общий комплекс партерной гимнастики. |  |
| 59 | 03.04 |  | Шпагаты. |  |
| 60 | 07.04 |  | Маховые упражнения на спине и на боку. |  |
| 61 | 10.04 |  | Комплексные упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Работа в паре. |  |
| 62 | 14.04 |  | Основных элементы акробатики - перекидки, перевороты колесом. |  |
| 63 | 17.04 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 64 | 21.04 |  | Работа с гимнастическими блоками для растяжки подколенных суставов и сухожилия. |  |
| 65 | 24.04 |  | Комплексная гимнастика для всех групп мышц. |  |
| 66 | 28.04 |  | Маховые упражнения на спине и на боку. |  |
| 67 | 05.05 |  | Основные элементы акробатики - стойки, перекаты, кувырки. |  |
| 68 | 08.05 |  | Упражнения «Лягушка» для развития паховой выворотности. |  |
| 69 | 12.05 |  | Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения. |  |
| 70 | 15.05 |  | Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений, развитие танцевального шага и растяжку мышц. |  |
| 71 | 19.05 |  | Комплекс упражнений партерной гимнастики и элементов акробатики. |  |
| 72 | 22.05 |  | Махи ног в партере- развитие рычагов ног и амплитуды. Подготовка к шпагату. |  |
| 73 | 26.05 |  | Силовые упражнения для мышц живота 1. «Уголок» из положения лежа. 2.Стойка на лопатках без поддержки под спину. |  |
| 74 | 29.05 |  | Комплекс упражнений партерной гимнастики и элементов акробатики. |  |
| 75 | 02.06 |  | Комплексная гимнастика для всех групп мышц. |  |
| 76 | 05.06 |  | Основных элементы акробатики - перекидки, перевороты колесом. |  |
| 77 | 09.06 |  | Комплекс упражнений партерной гимнастики и элементов акробатики. |  |
| 78 | 12.06 |  | Итоговое занятие. Повторение всех упражнений в партере. |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Занятия «Хореография» Средняя группа (7-9 лет)**

**Раздел «Классический танец»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Название раздела и тема урока** | **Примечание** |
|  | **по**  **плану** | **по**  **факту** |
| 1 | 07.09 |  | Вводный урок. Классический Поклон. |  |
| 2 | 14.09 |  | Позиция ног (первая, вторая, третья). |  |
| 3 | 21.09 |  | Позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья) |  |
| 4 | 28.09 |  | Деми плие по первой, второй и третьей позициям |  |
| 5 | 05.10 |  | Батман тандю по первой позиции в сторону, вперед и назад |  |
| 6 | 12.10 |  | Батман тандю с деми плие по первой позиции  в сторону, вперед, назад |  |
| 7 | 21.09 |  | Позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья) |  |
| 8 | 21.09 |  | Позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья) |  |
| 9 | 28.09 |  | Деми плие по первой, второй и третьей позициям |  |
| 10 | 05.10 |  | Батман тандю по первой позиции в сторону, вперед и назад |  |
| 11 | 12.10 |  | Батман тандю с деми плие по первой позиции  в сторону, вперед, назад |  |
| 12 | 19.10 |  | Батман тандю дубль |  |
| 13 | 26.10 |  | Пассе партер |  |
| 14 | 02.11 |  | Понятие направлений движения ан де ор и ан де лан |  |
| 15 | 09.11 |  | Деми – рон де жамб партер ан де ор и ан дидан |  |
| 16 | 16.11 |  | Положение ноги сюрле ку-де-пье (охватная, условная) |  |
| 17 | 23.11 |  | Подготовка к батман фраппе (в сторону, вперед, назад) |  |
| 18 | 30.11 |  | Положение эпольманкруазе |  |
| 19 | 07.12 |  | Первое пор-де-бра – ан фас и эпольманкруазе (с поворотом головы) |  |
| 20 | 14.12 |  | Трамплинные прыжки |  |
| 21 | 21.12 |  | Релеве на полупальцы по 1,2 и 3 позиции ног. |  |
| 22 | 28.12 |  | Релеве лян на 30 град. (в сторону, вперед, назад из первой позиции |  |
| 23 | 11.01 |  | Батман тандю жете из первой позиции в сторону, вперед, назад |  |
| 24 | 18.01 |  | Препарасьон к рон де жамб партер |  |
| 25 | 25.01 |  | Ронджамб партер ан де ор и ан де дан |  |
| 26 | 01.02 |  | Батман фраппе носком в пол, в сторону, вперед, назад |  |
| 27 | 08.02 |  | Релеве на полупальце по первой, второй позициям с вытянутых ног (низкие и средние) |  |
| 28 | 25.01 |  | Ронджамб партер ан де ор и ан де дан |  |
| 29 | 01.02 |  | Батман фраппе носком в пол, в сторону, вперед, назад |  |
| 30 | 08.02 |  | Релеве на полупальце по первой, второй позициям с вытянутых ног (низкие и средние) |  |
| 31 | 15.02 |  | Релеве лян на 45 град. в сторону, вперед, назад из первой позиции |  |
| 32 | 22.02 |  | Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку) |  |
| 33 | 01.03 |  | Позиция ног: пятая и четвертая |  |
| 34 | 08.03 |  | Деми плие на первой, второй позициях ан фас, по третьей позиции ан фас и эпольманкруазе на середине зала |  |
| 35 | 15.03 |  | Батман тандю по первой позиции в сторону, вперед, назад на середине зала |  |
| 36 | 22.03 |  | |  |  | | --- | --- | | Батман тандю с деми плие по первой позиции.  Батман тандю дубль |  | |  |
| 37 | 29.03 |  | Пассе партер ан фас |  |
| 38 | 05.04 |  | Деми-рон де жамб партер ан де ор и ан де лян |  |
| 39 | 12.04 |  | Второе пор-де-бра по третьей позиции в эпольманкруазе |  |
| 40 | 19.04 |  | Классический этюд. |  |
| 41 | 26.04 |  | Второе пор-де-бра по третьей позиции в эпольманкруазе |  |
| 42 | 03.05 |  | Релеве на полупальце по первой, второй позициям с вытянутых ног (низкие и средние) |  |
| 43 | 10.05 |  | Трамплинные прыжки. |  |
| 44 | 17.05 |  | Классический этюд. |  |
| 45 | 24.05 |  | Экзерсисс на середине зала. |  |
| 46 | 31.05 |  | Прыжок – Сотэ на 2/4, 4/4 |  |
| 47 | 07.06 |  | Повторение всех классических комбинаций у станка и на середине зала. |  |
| 48 | 14.06 |  | Итоговое занятие. Закрепление изученного материала по классическому танцу. |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Занятия «Хореография» Средняя группа (10-12 лет)**

**Раздел «Классический танец»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Название раздела и тема урока** | **Примечание** |
|  | **по**  **плану** | **по**  **факту** |
| 1 | 07.09 |  | Вводный урок. Классический Поклон. |  |
| 2 | 14.09 |  | Позиция ног (первая, вторая, третья). |  |
| 3 | 21.09 |  | Позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья) |  |
| 4 | 28.09 |  | Деми плие по первой, второй и третьей позициям |  |
| 5 | 05.10 |  | Батман тандю по первой позиции в сторону, вперед и назад |  |
| 6 | 12.10 |  | Батман тандю с деми плие по первой позиции  в сторону, вперед, назад |  |
| 7 | 21.09 |  | Позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья) |  |
| 8 | 21.09 |  | Позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья) |  |
| 9 | 28.09 |  | Деми плие по первой, второй и третьей позициям |  |
| 10 | 05.10 |  | Батман тандю по первой позиции в сторону, вперед и назад |  |
| 11 | 12.10 |  | Батман тандю с деми плие по первой позиции  в сторону, вперед, назад |  |
| 12 | 19.10 |  | Батман тандю дубль |  |
| 13 | 26.10 |  | Пассе партер |  |
| 14 | 02.11 |  | Понятие направлений движения ан де ор и ан де лан |  |
| 15 | 09.11 |  | Деми – рон де жамб партер ан де ор и ан дидан |  |
| 16 | 16.11 |  | Положение ноги сюрле ку-де-пье (охватная, условная) |  |
| 17 | 23.11 |  | Подготовка к батман фраппе (в сторону, вперед, назад) |  |
| 18 | 30.11 |  | Положение эпольманкруазе |  |
| 19 | 07.12 |  | Первое пор-де-бра – ан фас и эпольманкруазе (с поворотом головы) |  |
| 20 | 14.12 |  | Трамплинные прыжки |  |
| 21 | 21.12 |  | Релеве на полупальцы по 1,2 и 3 позиции ног. |  |
| 22 | 28.12 |  | Релеве лян на 30 град. (в сторону, вперед, назад из первой позиции |  |
| 23 | 11.01 |  | Батман тандю жете из первой позиции в сторону, вперед, назад |  |
| 24 | 18.01 |  | Препарасьон к рон де жамб партер |  |
| 25 | 25.01 |  | Ронджамб партер ан де ор и ан де дан |  |
| 26 | 01.02 |  | Батман фраппе носком в пол, в сторону, вперед, назад |  |
| 27 | 08.02 |  | Релеве на полупальце по первой, второй позициям с вытянутых ног (низкие и средние) |  |
| 28 | 25.01 |  | Ронджамб партер ан де ор и ан де дан |  |
| 29 | 01.02 |  | Батман фраппе носком в пол, в сторону, вперед, назад |  |
| 30 | 08.02 |  | Релеве на полупальце по первой, второй позициям с вытянутых ног (низкие и средние) |  |
| 31 | 15.02 |  | Релеве лян на 45 град. в сторону, вперед, назад из первой позиции |  |
| 32 | 22.02 |  | Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку) |  |
| 33 | 01.03 |  | Позиция ног: пятая и четвертая |  |
| 34 | 08.03 |  | Деми плие на первой, второй позициях ан фас, по третьей позиции ан фас и эпольманкруазе на середине зала |  |
| 35 | 15.03 |  | Батман тандю по первой позиции в сторону, вперед, назад на середине зала |  |
| 36 | 22.03 |  | |  |  | | --- | --- | | Батман тандю с деми плие по первой позиции.  Батман тандю дубль |  | |  |
| 37 | 29.03 |  | Пассе партер ан фас |  |
| 38 | 05.04 |  | Деми-рон де жамб партер ан де ор и ан де лян |  |
| 39 | 12.04 |  | Второе пор-де-бра по третьей позиции в эпольманкруазе |  |
| 40 | 19.04 |  | Классический этюд. |  |
| 41 | 26.04 |  | Второе пор-де-бра по третьей позиции в эпольманкруазе |  |
| 42 | 03.05 |  | Релеве на полупальце по первой, второй позициям с вытянутых ног (низкие и средние) |  |
| 43 | 10.05 |  | Трамплинные прыжки. |  |
| 44 | 17.05 |  | Классический этюд. |  |
| 45 | 24.05 |  | Экзерсисс на середине зала. |  |
| 46 | 31.05 |  | Прыжок – Сотэ на 2/4, 4/4 |  |
| 47 | 07.06 |  | Повторение всех классических комбинаций у станка и на середине зала. |  |
| 48 | 14.06 |  | Итоговое занятие. Закрепление изученного материала по классическому танцу. |  |