****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Дата** | | | | | | **Название темы** | |
| **план** | | **факт** | | | **план** | | **факт** | |
| 1. | |  | | | 07.09 | |  | | Вводное занятие. Беседа по технике безопасности. | |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве (6 часов)** | | | | | | | | | | |
| 2. |  | | | 14.09 | |  | | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | |
| 3. |  | | | 21.09 | |  | | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). | |
| 4. |  | | | 28.09 | |  | | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | |
| 5. |  | | | 05.10 | |  | | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. | |
| 6. |  | | | 12.10 | |  | | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. | |
| 7. |  | | | 19.10 | |  | | Понятие о рабочей и опорной ноге | |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (7 часов)** | | | | | | | | | | |
| 8. |  | | | 26.10 | |  | | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. | |
| 9. |  | | | 09.11 | |  | | Ритмическая схема. Ритмическая игра | |
| 10. |  | | | 16.11 | |  | | Упражнения на развитие координации. | |
| 11. |  | | | 23.11 | |  | | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима | |
| 12. |  | | | 30.11 | |  | | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | |
| 13. |  | | | 07.12 | |  | | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика | |
| 14. |  | | | 14.12 | |  | | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. | |
| **Игры под музыку (11 часов)** | | | | | | | | | | |
| 15. |  | | | 21.12 | |  | | Танцевальный бег (ход на полу пальцах). | |
| 16. |  | | | 28.12 | |  | | Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. | |
| 17. |  | | | 11.01 | |  | | Танцевальный элемент «Марш». | |
| 18. |  | | | 18.01 | |  | | Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс». | |
| 19. |  | | | 25.01 | |  | | Простейшие фигуры в танцах. | |
| 20. |  | | | 01.02 | |  | | Русский народный танец «Полька». | |
| 21. |  | | | 08.02 | |  | | Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка». | |
| 22. |  | | | 15.02 | |  | | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. | |
| 23. |  | | | 22.02 | |  | | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | |
| 24. |  | | | 01.03 | |  | | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | |
| 25. |  | | | 15.03 | |  | | Аэробика. | |
| **Танцевальные упражнения (9 часов)** | | | | | | | | | | |
| 26. |  | | | 29.03 | |  | | Гимнастика Parter. | |
| 27. |  | | | 05.04 | |  | | Упражнения на расслабление мышц. | |
| 28. |  | | | 12.04 | |  | | Игровые двигательные упражнения с предметами (мяч). | |
| 29. |  | | | 19.04 | |  | | Игровые двигательные упражнения с предметами (обруч). | |
| 30. |  | | | 26.04 | |  | | Игровые двигательные упражнения с предметами (бубен). | |
| 31. |  | | | 10.05 | |  | | Игровые двигательные упражнения с предметами (маракасы). | |
| 32. |  | | | 17.05 | |  | | Упражнения для профилактики плоскостопия. | |
| 33. |  | | | 24.05 | |  | | Разучивание танца в паре. | |
| 34. |  | | |  | |  | | Повторение по разделу: «Танцевальные упражнения» | |