

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г. № 330-ОД

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная студия»
Первый год обучения
Номер группы 102-Х
2024/2025 учебный год
Педагог: Тарасова М.А.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			Число и месяц занятия
		всего	теория	практика	
1	Введение в танец. Мир танца, задачи. Инструктаж по технике безопасности. Игры-знакомство.	2	1	1	3.09
2	Волшебная скакалка. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	2	1	1	6.09
3	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости. «Рыбка», «Лодочка».	2		2	10.09
4	Классический танец. Понятия: «балет», «классический танец». Первая позиция ног и рук.	2	1	1	13.09
5	Хобби или призвание. Часы профориентации. Понятия: «профессия», «предмет труда», «цель труда».	2	1	1	17.09
6	Народно-характерный танец. Позиции ног: выворотные и не выворотные.	2	1	1	20.09
7	Волшебная скакалка. Упражнения для разогрева и растяжки плечевого пояса.	2		2	24.09
8	Классический танец. Вторая позиция ног и рук. Понятие шахматного порядка.	2	1	1	27.09
9	Классический танец. Третья позиция ног и рук. Положение анфас (en face).	2	1	1	1.10
10	Интервалы. Игры и этюды на ориентацию в пространстве. «Строим дом».	2	1	1	4.10
11	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц пресса.	2		2	8.10
12	Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности и гибкости. «Черепашка».	2		2	11.10
13	Современный танец. Движения в современном танце, характер исполнения.	2	1	1	15.10
14	Современный танец. Изоляция и музыкально-ритмическая координация.	2	1	1	18.10
15	Волшебная скакалка. Прыжки с поджатыми ногами.	2		2	22.10
16	Классический танец. Положение ноги на pas de (выворотное и не выворотное).	2	1	1	25.10

17	Классический танец. Пятая позиция ног. Releve на полупальцы.	2		2	29.10
18	Интервалы. Игры и этюды на ориентацию в пространстве. «Найди себя», «Танец в кругу».	2		2	1.11
19	Акробатические упражнения. Мостик. Шпагаты.	2	1	1	5.11
20	Классический танец. Полуприседание (Demi plie), перегибы корпуса.	2		2	8.11
21	Классический танец. Положение ноги на Surlecoudepid.	2		2	12.11
22	Партерная гимнастика. Упражнения для развития подъёма (вытянутые стопы).	2		2	15.11
23	Современный танец. Вращения: игра «Прилипалочка».	2		2	19.11
24	Современный танец. Разучивание четверти и полуповоротов, шаги с полуповоротами, свободные вращения.	2		2	22.11
25	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. «Берёзка».	2		2	26.11
26	Волшебная скакалка. Общеразвивающие упражнения, наклоны. «Разрыв рук».	2		2	29.11
27	Партерная гимнастика. Упражнения для развития шага. Махи в сторону на боку.	2		2	3.12
28	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	2		2	6.12
29	Современный танец. Развитие подвижности позвоночника: движения на напряжение и расслабление корпуса, «Бутон», «Кошка».	2		2	10.12
30	Современный танец Расслабление и дыхание: выполнение упражнений на диафрагмальное дыхание.	2		2	13.12
31	Волшебная скакалка. Прыжки: «соте», «мячик», перескок, подскок.	2		2	17.12
32	Классический танец. Положение ноги на Surlecoudepid. I, II, III пор-де-бра (port de bras).	2		2	20.12
33	Классический танец. гранд плие (Grand plie).	2		2	24.12
34	Партерная гимнастика. «Скамеечка», «Кошечка», «Змея».	2		2	27.12
35	Волшебная скакалка. Прыжки по выворотным и не выворотным позициям.	2		2	10.01
36	Контрольное занятие. Диагностика уровня освоения обучающимся программного содержания данного периода обучения.	2		2	14.01
37	Постановочная деятельность. Характер исполнения разучиваемых танцев последовательность движений.	2	1	1	17.01
38	Постановочная деятельность. Художественный образ.	2	1	1	21.01
39	Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности и гибкости. «Черепашка».	2		2	24.01

40	Партерная гимнастика. Растяжка ног и позвоночника. Повороты корпуса.	2		2	28.01
41	Интервалы. Игры и этюды на ориентацию в пространстве. «Паровозик», «Змея».	2		2	31.01
42	Народно-характерный танец. Русский танец, его движения: положения рук, поклоны, простой (бытовой) шаг.	2	1	1	4.02
43	Народно-характерный танец. Положения рук в народных танцах.	2	1	1	7.02
44	Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности. «Лягушка».	2	1	1	11.02
45	Классический танец батман тандю (Battement tendu) по I позиции.	2		2	14.02
46	Классический танец. пассе партер (Passe par terre). Препарасьон (Preparation) для рук.	2		2	18.02
47	Акробатические упражнения. Мостик. Шпагаты.	2	1	1	21.02
48	Народно-характерный танец. Разучивание элементов русского танца: «Ковырялочка».	2		2	25.02
49	Народно-характерный танец. Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука; с носка.	2		2	28.02
50	Импровизационные и образные игры. Явления природы. «Огонь и лёд», «Дождик».	2		2	4.03
51	Современный танец. Выполнение изолированных движений различных частей тела: наклоны, повороты.	2		2	7.03
52	Современный танец. Исполнение комбинаций с хлопками, притопами, паузами под заданный счет.	2		2	11.03
53	Народно-характерный танец. Положения рук в парных и массовых танцах «круг», «звездочка», «корзиночка».	2		2	14.03
54	Народно-характерный танец шаги: с притопом и продвижением вперед; с притопом и продвижением назад.	2		2	18.03
55	Современный танец. Основные танцевальные шаги и прыжки: «пружинка».	2		2	21.03
56	Современный танец. Элементы взаимодействия и партнеринга «Зеркальный танец».	2		2	25.03
57	Постановочная деятельность. Выполнение упражнений на развитие выразительности, эмоциональности: «Маски», «Фотограф».	2	1	1	28.03
58	Партерная гимнастика. Упражнения для развития растяжки. «Складочка».	2		2	1.04
59	Постановочная деятельность Прослушивание и разбор музыкального материала (размер, части, фразы, характер).	2	1	1	4.04
60	Импровизационные и образные игры. Образы сказочных персонажей.	2		2	8.04
61	Народно-характерный танец Боковой шаг на всей стопе. «Гармошка». «Елочка».	2		2	11.04

62	Постановочная деятельность. Фиксация свободно выбранных рисунков из танцевальных номеров.	2		2	15.04
63	Постановочная деятельность Упражнения на перестроения из рисунков танцев – свободные перемещения (круг, линия, колонна, полукруг).	2		2	18.04
64	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	2		2	22.04
65	Постановочная деятельность. Простейшие русские ходы: ход с носка; переменный ход.	2		2	25.04
66	Постановочная деятельность. Танцевальный бег с поджатыми ногами.	2		2	29.04
67	Постановочная деятельность. Ходы на притопах; ход на припаданиях.	2		2	6.05
68	Народно-характерный танец Подскоки на месте, с продвижением.	2		2	13.05
69	Постановочная деятельность. «дробная дорожка»; каблучный ход (сибирский).	2		2	16.05
70	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. «Берёзка».	2		2	20.05
71	Постановочная деятельность. Последовательное соединение выученных движений в единую композицию.	2		2	23.05
72	Контрольное занятие. Диагностика уровня освоения обучающимися программного содержания данного периода обучения.	2		2	27.05
Итого		144	20	124	