|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ | Тема занятия | Количество часов | | | Дата проведения  План/Факт | Форма организации | Вид деятельности |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - | 2.09 | занятие | Познав. |
| 2 | Место танца в современном искусстве. | 1 | 1 |  | 4.09 | занятие | Познав. |
| 3 | Упражнения для корпуса. Позиции рук, ног, головы. | 1 |  | 1 | 9.09 | занятие | Познав. |
| 4 | Танцевальная разминка. | 1 |  | 1 | 11.09 | занятие | Физ-оздор. |
| 5 | Разминка в медленном темпе. | 1 |  | 1 | 16.09 | занятие | Физ-оздор. |
| 6 | Соединение элементов разминки. | 1 |  | 1 | 18.09 | занятие | Физ-оздор. |
| 7 | Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 | 23.09 | занятие | Тренаж |
| 8 | Элемент русского народного танца(вынос ноги на каблук) | 1 |  | 1 | 25.09 | занятие | Познават. |
| 9 | Вынос ноги на каблук вперед. | 1 |  | 1 | 30.09 | занятие | Тренаж. |
| 10 | Закрепление знаний позиций рук и ног. | 1 |  | 1 | 2.10 | занятие | Тренаж |
| 11 | Приседание полное, полуприседание. | 1 |  | 1 | 7.10 | занятие | Тренаж. |
| 12 | Прыжки на двух ногах, на одной, с переменой ног. | 1 |  | 1 | 9.10 | занятие | Физ.оздор. |
| 13 | Подъем на полупальцы. | 1 |  | 1 | 14.10 | занятие | Познават. |
| 14 | Упражнения для улучшения гибкости. | 1 |  | 1 | 16.10 | занятие | Физ-оздор. |
| 15 | Танцевальный этюд «Я работаю в поле». | 1 |  | 1 | 21.10 | занятие | Творческая. |
| 16 | Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 | 23.10 | занятие | Тренаж |
| 17 | Ритмико-гимнастические упражнения. | 1 |  | 1 | 6.11 | занятие | Физ-оздор. |
| 18 | Бег и подскоки. | 1 |  | 1 | 11.11 | занятие | Физ.оздор. |
| 19 | Перестроения . Ход «Змейка» | 1 |  | 1 | 13.11 | занятие | Познават. |
| 20 | Комбинация «Ладошки» | 1 |  | 1 | 18.11 | занятие | Познават |
| 21 | Знакомство с размером 4/4,2/4. | 1 | 1 |  | 20.11 | занятие | Познават. |
| 22 | Круговая разминка. | 1 |  | 1 | 25.11 | занятие | Физ-оздор. |
| 23 | Упражнения на развитие выворотности. | 1 |  | 1 | 27.11 | занятие | Физ.оздор |
| 24 | Соте по первой позиции. | 1 |  | 1 | 2.12 | занятие | Познават. |
| 25 | Маленькие броски ног без приседания. | 1 |  | 1 | 4.12 | занятие | Тренаж |
| 26 | Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк) | 1 |  | 1 | 9.12 | занятие | Тренаж |
| 27 | Ходы. Переменный шаг. | 1 |  | 1 | 11.12 | занятие | Познават. |
| 28 | Упражнения на укрепление мышц живота. | 1 |  | 1 | 16.12 | занятие | Физ-оздор. |
| 29 | «Полька». Основной шаг. | 1 |  | 1 | 18.12 | занятие | Познават |
| 30 | «Полька». Закрепление основного шага. | 1 |  | 1 | 23.12 | занятие | Тренаж |
| 31 | «Полька». Исполнение основного шага по кругу. | 1 |  | 1 | 25.12 | занятие | Тренаж |
| 32 | Дробные выстукивания (удар всей стопой). | 1 |  | 1 | 13.01 | занятие | Познават |
| 33 | Дробный ход. | 1 |  | 1 | 15.01 | занятие | Тренаж |
| 34 | Хлопушки на присядке. | 1 |  | 1 | 20.01 | занятие | Тренаж |
| 35 | Танцевальный этюд «Гуси». | 1 |  | 1 | 22.01 | занятие | Творческая |
| 36 | «Полька.Работа в парах. | 1 |  | 1 | 27.01 | занятие | Тренаж |
| 37 | Дробные выстукивания (двойные удары). | 1 |  | 1 | 29.01 | занятие | Тренаж |
| 38 | Основные положения рук в народном танце. | 1 |  | 1 | 03.02 | занятие | Познават. |
| 39 | Положения и повороты головы. | 1 |  | 1 | 05.02 | занятие | Познават. |
| 40 | Тренировка мышц, связок и суставов. | 1 |  | 1 | 10.02 | занятие | Физ.оздор. |
| 41 | Смена рисунков при выполнении различных танцевальных шагов. | 1 |  | 1 | 12.02 | занятие | Познават. |
| 42 | Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 | 17.02 | занятие | Тренаж |
| 43 | Боковой ход. Припадание. | 1 |  | 1 | 19.02 | занятие | Познават. |
| 44 | Припадание( с продвижением по кругу) | 1 |  | 1 | 26.02 | занятие | Тренаж. |
| 45 | Медленный подъем ноги с сокращенным подъемом вперед. | 1 |  | 1 | 02.03 | занятие | Физ.оздор. |
| 46 | «Полька» разучивание движений. | 1 |  | 1 | 04.03 | занятие | Тренаж |
| 47 | «Вальсовая дорожка» по прямой линии. | 1 |  | 1 | 11.03 | занятие | Познават. |
| 48 | Медленный подъем ноги сокращенным подъемом в сторону. | 1 |  | 1 | 16.03 | занятие | Физ.оздор. |
| 49 | «Вальсовая дорожка» по прямой линии. | 1 |  | 1 | 18.03 | занятие | Тренаж |
| 50 | «Полька» разучивание движений в парах. | 1 |  | 1 | 30.03 | занятие | Тренаж |
| 51 | «Полонез» . Основной шаг. | 1 |  | 1 | 01.04 | занятие | Познават |
| 52 | «Полонез». Основной шаг. | 1 |  | 1 | 06.04 | занятие | Тренаж |
| 53 | «Вальсовая дорожка» по кругу. | 1 |  | 1 | 08.04 | занятие | Тренаж |
| 54 | Закрепление изученного материала. | 1 |  | 1 | 13.04 | занятие | Тренаж |
| 55 | «Вальсовая дорожка» по кругу в парах. | 1 |  | 1 | 15.04 | занятие | Тренаж |
| 56 | «Вальс». Разучивание движений. | 1 |  | 1 | 20.04 | занятие | Тренаж |
| 57 | Отработка движений танца. | 1 |  | 1 | 22.04 | занятие | Тренаж |
| 58 | Реверансы и поклоны. | 1 |  | 1 | 27.04 | занятие | Познават. |
| 59 | Перестроения. «Шахматы». | 1 |  | 1 | 29.04 | занятие | Познават. |
| 60 | Перестроения в танце «Вальс». | 1 |  | 1 | 04.05 | занятие | Познават |
| 61 | Танцевальные движения (притопы). | 1 |  | 1 | 06.05 | занятие | Познават |
| 62 | Постановка танца «Полька». | 1 |  | 1 | 11.05 | занятие | Творческая |
| 63 | Постановка танца «Полька». | 1 |  | 1 | 13.05 | занятие | Творческая |
| 64 | Постановка танца «Вальс». | 1 |  | 1 | 18.05 | занятие | Творческая |
| 65 | Хлопки в парах «Стенка». | 1 |  | 1 | 20.05 | занятие | Познават. |
| 66 | Обобщающее занятие | 1 |  | 1 | 26.05 | занятие | творческая |