**Учебный календарный график по программе «Дети солнца»**

**2023-2024 учебный год, группы для обучающихся 2 года обучения. 36 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы.  Тема занятия. | Всего часов | | Краткое содержание (копируется из программы) | Форма  занятия | Форма  конт  роля | Дата по  плану  (заполняется  сразу  в соответствии  с расписанием) | Дата по  факту  (заполняется  ручкой  после  проведения  занятия) |
| теория | практика |
| 1. | **Вводное занятие** | 0,5 | 0,5 | **Теория:** Знакомство педагога с детьми. Ознакомление детей с гигиеническими требованиями и техникой безопасности.  **Практика:** Тренинг на командообразование | Лекция,  Беседа  Тренинг | Тренинги  Экспресс - опрос | 07.09.24 |  |
| 2. | **Развитие двигательных навыков** | 0,5 | 0,5 | **Теория:** Правила исполнения танцевальных движений, исполнения дистанций. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.  **Практика:** шаги под музыку с «носка» стопы;  ходьба на полупальцах, на пятках, на внутренних и внешних рёбрах стопы; | Объяснение  Тренаж | Контроль  со стороны  педагога | 14.09.24 |  |
| 3. | **Классический экзерсис** | 0,5 | 0,5 | **Теория:** Совершенствование навыков основных движений классического тренажа. Повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, нарастить силу мышц. Развитие элементарных навыков координации.  **Практика**: Позиции ног: первая, вторая, пятая с правой и левой ноги. | Объяснение  Тренаж | Контроль  со стороны  педагога | 21.09.24 |  |
| 4. | **Растяжки на все группы мышц** | 0,5 | 0,5 | **Теория:** В отличие от растяжек на первом году обучения, растяжки второго года состоят в том, что кроме упражнений на общее развитие гибкости и пластичности тела, включаются растяжки узкой направленности, сосредоточенные на какой -то одной части тела, делающиеся более интенсивно.  **Практика:** Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, руки на палке перед собой. Голова медленно поворачивается в сторону. Верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты, медленно возвращаемся в исходное положение. Повторение с поворотом головы в другую сторону и с прогибом верхней части корпуса назад. | Объяснение  Тренаж | Контроль  со стороны  педагога | 28.09.24 |  |
| 5. | **Упражнения на середине зала** | 0,5 | 0,5 | **Теория:** Эти упражнения необходимы на занятиях по хореографии, т.к. учащиеся должны ориентироваться в танцевальном зале, делая движения из разных точек класса, быстро реагировать на смену темпа, делать танцевальные вариации с разных ног вперёд и назад, при этом не забывать, что танцует коллектив и поэтому нужно следить за партнёрами по танцу.  **Практика:** Упражнение – маленькое и глубокое приседание на середине зала в разных позициях. | Объяснение  Тренаж | Контроль  со стороны  педагога | 05.12.24 |  |
| 6. | **Хореографические постановки, танцы** | 0,5 | 0,5 | **Теория:** Прежде чем поставить танец педагог даёт прослушать музыку детям, чтобы разучить характер исполнения танца и заинтересовать. Далее педагог показывает его отдельные элементы, акцентируя внимание учеников на особо сложных моментах. Учащиеся повторяют показанные движения. Когда отдельные движения доведены до автоматизма, соединяется воедино весь танец, его рисунок.  **Практика:** танец «Школьная полька». | Объяснение  Тренаж | Контроль  со стороны  педагога | 12.10.24 |  |
| 7. | **Отработка движений (индивидуальная работа)** | 0,5 | 0,5 | **Теория:** Объяснение технологии выполнения каждого движения.  **Практика:** Выполнение и отработка до автоматизма отдельного движения. | Тренаж  показ | Контроль  со стороны  педагога | 19.10.24 |  |
| 8. | **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1 | Постанова и отработка танца. |  | Контроль  со стороны  педагога | 02.11.24 |  |
| 9. | **Развитие двигательных навыков** |  | **1** | Ходьба на полупальцах, сгибая колени, поочерёдно поднимаем высоко ноги вперёд и назад. |  | Контроль  со стороны  педагога | 09.11.24 |  |
| 10. | **Классический экзерсис** |  | **1** | Demi и Grand plie по первой, второй, пятой позиции ног;  Battement tendu из первой позиции в сторону, далее крестом. |  | Контроль  со стороны  педагога | 16.11.24 |  |
| 11. | **Растяжки на все группы мышц** |  | **1** | Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, держась за неё обеими руками, нога поднимается на палку. В этом положении делаются: demi plie и grand plie, перегиб корпуса к ноге, растяжка по палке в сторону, опорная нога стоит на месте. |  | Контроль  со стороны  педагога | 23.11.24 |  |
| 12. | **Упражнения на середине зала** |  | **1** | Отведение ноги в сторону по полу и с поднятием на 45 гр. из разных позиций ног. |  | Контроль  со стороны  педагога | 30.11.24 |  |
| 13. | **Хореографические постановки, танцы** |  | **1** | Танец «Разноцветная игра». |  | Контроль  со стороны  педагога | 07.12.24 |  |
| 14. | **Отработка движений (индивидуальная работа)** |  | **1** | Выполнение и отработка до автоматизма отдельного движения. |  | Контроль  со стороны  педагога | 21.12.24 |  |
| 15. | **Репетиционно – постановочная работа:** |  | **1** | Постанова и отработка танца. |  | Контроль  со стороны  педагога | 28.12.24 |  |
| 16. | **Развитие двигательных навыков** |  | **1** | Шаги с притопом и с продвижением;  переменные шаги. |  | Контроль  со стороны  педагога | 30.12.23 |  |
| 17. | **Классический экзерсис** |  | **1** | Battement tendu jete из первой позиции в сторону, далее крестом. |  | Контроль  со стороны  педагога | 11.01.25 |  |
| 18. | **Растяжки на все группы мышц** |  | **1** | Ученик ложится на пол, спина, плечи и бёдра прижаты к полу, колени выпрямлены, стопы вытянуты, педагог берёт одну ногу и, придерживая вторую на полу, начинает тянуть ногу на 180. Плечи и бёдра на полу. Упражнение повторяется с другой ноги. |  | Контроль  со стороны  педагога | 18.01.25 |  |
| 19. | **Упражнения на середине зала** |  | **1** | Отведение ноги по полу принципом - круг «от себя» и «к себе». |  | Контроль  со стороны  педагога | 25.01.25 |  |
| 20. | **Хореографические постановки, танцы** |  | **1** | Танец «Снегурочка». |  | Контроль  со стороны  педагога | 08.02.25 |  |
| 21. | **Отработка движений (индивидуальная работа)** |  | **1** | Выполнение и отработка до автоматизма отдельного движения. |  | Контроль  со стороны  педагога | 15.02.25 |  |
| 22. | **Репетиционно – постановочная работа:** |  | **1** | Постанова и отработка танца. |  | Контроль  со стороны  педагога | 22.02.25 |  |
| 23. | **Развитие двигательных навыков** |  | **1** | Бег под музыку; галоп попеременно с правой и левой ноги. |  | Контроль  со стороны  педагога | 01.03.25 |  |
| 24. | **Классический экзерсис** |  | **1** | Rond de jambe par terre. en dehors et en dedans;  Battement developpe. |  | Контроль  со стороны  педагога | 08.03.25 |  |
| 25. | **Растяжки на все группы мышц** |  | **1** | Партерная растяжка мышц спины. |  | Контроль  со стороны  педагога | 15.03.25 |  |
| 26. | **Упражнения на середине зала** |  | **1** | Медленно поднятие ноги на высоту не менее 90гр. |  | Контроль  со стороны  педагога | 29.03.25 |  |
| 27. | **Хореографические постановки, танцы** |  | **1** | Танец «Мухомор». |  | Контроль  со стороны  педагога | 05.04.25 |  |
| 28. | **Отработка движений (индивидуальная работа)** |  | **1** | Выполнение и отработка до автоматизма отдельного движения. |  | Контроль  со стороны  педагога | 12.04.25 |  |
| 29. | **Репетиционно – постановочная работа:** |  | **1** | Постанова и отработка танца. |  | Контроль  со стороны  педагога | 19.04.25 |  |
| 30. | **Развитие двигательных навыков** |  | **1** | Шаги с подскоками. |  | Контроль  со стороны  педагога | 26.04.25 |  |
| 31. | **Классический экзерсис** |  | **1** | -Grand battement jete крестом;  Releve по первой, второй, пятой позиции ног. |  | Контроль  со стороны  педагога | 03.05.25 |  |
| 32. | **Растяжки на все группы мышц** |  | **1** | Растяжка на все группы мышц в партере, в положении сидя, в положении стоя. |  | Контроль  со стороны  педагога | 10.05.25 |  |
| 33. | **Упражнения на середине зала** |  | **1** | Резкие махи ногами на 90 и выше градусов. |  | Контроль  со стороны  педагога | 17.05.25 |  |
| 34. | **Хореографические постановки, танцы** |  | **1** | Танец «На лесной опушке». |  | Контроль  со стороны  педагога | 24.05.25 |  |
| 35. | **Отработка движений (индивидуальная работа)** |  | **1** | Выполнение и отработка до автоматизма отдельного движения. |  | Контроль  со стороны  педагога | 31.05.25 |  |
| 36. | **Репетиционно – постановочная работа:** |  | **1** | Постанова и отработка танца. |  | Контроль  со стороны  педагога | 07.06.25 |  |