

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА объединение Стрит-Дэнс, год обучения 1

1	дата (можно карандашом)	Название занятия	Количество часов на занятие (по расписанию)		
			Всего	Теория	Практика
1		Вводное занятие	2	2	
2		Танцевальная аэробика Понятие танцевальной аэробики	2	1	1
3		Танцевальная аэробика Основные принципы танцевальной аэробики	2	1	1
4		Танцевальная аэробика Выполнение ритмической разминки	2	1	1
5		Танцевальная аэробика Выполнение ритмической разминки	2		2
6		Танцевальная аэробика Базовые движения и простые связки	2	1	1
7		Танцевальная аэробика Базовые движения и простые связки	2		2
8		Танцевальная аэробика Разминочный танец	2		2
9		Танцевальная аэробика Разминочный танец	2		2
10		Мероприятия воспитательного характера	2		2
11		Основы растяжки Изучение понятия растяжка, названий элементов	2	1	1
12		Основы растяжки Техники выполнения элементов	2	1	1
13		Основы растяжки Выполнение упражнения «лягушка»	2		2

14		Основы растяжки Выполнение упражнения «бабочка»	2		2
15		Базовая гимнастика Изучение термина «гимнастика»	2	2	
16		Базовая гимнастика Правила и техника выполнения элементов	2	2	
17		Базовая гимнастика Выполнение упражнений кувырок вперед/назад через плечо	2		2
18		Базовая гимнастика Выполнение упражнений кувырок вперед/назад через плечо	2		2
19		Базовая гимнастика Выполнение упражнений выход в положение лежа через березку	2		2
20		Основы актерского мастерства Знакомство с актерским мастерством	2	1	1
21		Основы актерского мастерства Основные особенности и навыки	2	1	1
22		Основы актерского мастерства Изучение упражнений на пластичность	2	1	1
23		Основы актерского мастерства Выполнение упражнений на пластичность	2		2
24		Основы актерского мастерства Изучение упражнений на развитие воображения и фантазии	2	1	1
25		Основы актерского мастерства Выполнение упражнений на развитие воображения и фантазии	2		2
26		Основы растяжки Выполнение упражнения «колечко»	2		2
27		Основы растяжки Выполнение упражнения «книжечка»	2		2

28		Основы растяжки Выполнение упражнений «лодочка», мостик на локтях	2		2
29		Базовая гимнастика Выполнение упражнений круг ногами в воздухе, бёдра на полу;	2		2
30		Базовая гимнастика Выполнение упражнений «выпрыг» в сторону с прямыми ногами	2		2
31		Базовая гимнастика Выполнение упражнений «выпрыг» в сторону с прямыми ногами	2		2
32		Концертная деятельность	2		2
33		Мероприятия воспитательного характера	2		2
34		Основы растяжки Выполнение упражнений поперечный и продольные шпагаты с колена	2		2
35		Основы полуакробатики Изучение понятия «полуакробатика», основные принципы полуакробатических упражнений	2	1	1
36		Основы полуакробатики Правила и техника выполнения базовых полуакробатических упражнений	2	1	1
37		Основы полуакробатики Выполнение упражнений: стойка на руках с опорой одной ноги на станок	2		2
38		Основы полуакробатики Выполнение упражнений: стойка на руках с опорой одной ноги на станок	2		2
39		Основы полуакробатики Выполнение упражнений: мост сверху	2		2
40		Мероприятия воспитательного характера	2		
41		Основы полуакробатики Выполнение упражнений: колесо	2		2

42		Основы полуакробатики Выполнение упражнений: переворот со стойки на голове	2		2
43		Основы полуакробатики Выполнение упражнений: переворот вперёд с помощью педагога	2		2
44		Современный танец Знакомство с современной хореографией	2	1	1
45		Современный танец Просмотр записей с концертов и выступлений	2	1	1
46		Современный танец Выполнение элементов современной хореографии	2		2
47		Современный танец Выполнение элементов современной хореографии	2		2
48		Современный танец Постановка небольшой комбинации	2		2
49		Современный танец Постановка небольшой комбинации	2		2
50		Современный танец Постановка цельного танца	2		2
51		Концертная деятельность	2		2
52		Современный танец Мостановка цельного танца	2		2
53		Постановочно-репетиционная работа Правила постановки и работы над номером	2	2	
54		Постановочно-репетиционная работа Тонкости и детали	2	1	1
55		Постановочно-репетиционная работа Работа над художественным образом	2	1	1
56		Постановочно-репетиционная работа Постановка номера	2		2

57		Постановочно-репетиционная работа Постановка номера	2		2
58		Постановочно-репетиционная работа Постановка номера	2		2
59		Постановочно-репетиционная работа Отработка номера	2		2
60		Постановочно-репетиционная работа Отработка номера	2		2
61		Постановочно-репетиционная работа Отработка номера	2		2
62		Постановочно-репетиционная работа Отработка номера	2		2
63		Постановочно-репетиционная работа Отработка номера	2		2
64		Постановочно-репетиционная работа Работа над образом	2		2
65		Постановочно-репетиционная работа Работа над образом	2		2
66		Концертная деятельность	2		2
67		Постановочно-репетиционная работа Постановка номера	2		2
68		Постановочно-репетиционная работа Постановка номера	2		2
69		Постановочно-репетиционная работа Постановка номера	2		2
70		Постановочно-репетиционная работа Отработка номера	2		2
71		Промежуточная аттестация	2		2
72		Мероприятия воспитательного характера	2		2