



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»
Факультет дополнительного образования

Утверждено
Ректор АНПОО «МАНО»



В.И. Гам

Учебно-тематическое планирование
Дополнительной образовательной программы
«Танцевальная студия»
художественной направленности
для обучающихся 6-12 лет
(продолжительность образовательного процесса 1 год,
трудоемкость 80 часов)
Форма реализации: очная

Учебно-тематическое планирование

№ темы	Наименование тем	Количество часов
1.	Вводное занятие: знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка. Просмотр видео с танцами	2
2.	Вводная беседа о танце «Кто придумал первый танец?» Круг – символ солнца. Постановка корпуса. Позиции головы, корпуса. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения)	4
3.	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Разучивание позиций ног: «бабочка», «стрекоза», «ёлочка», «стрелочка», «лодочка»	4
4.	Позиции рук. Разучивание позиций рук: «луна», «кораблик», «звездочка», «солнце»	2
5.	Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание.	4
6.	Танец «Маме». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. 16-Постановка танца. Костюмы.	4
7.	Танец «Стирка». Повторение	2
8.	Танец «Полька».	2
9.	Русский народный танец.	2
10.	Русский народный танец. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, подскоки, галоп	4
11.	Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке	4
12.	Разучивание хлопков. Хлопки в парах. Прыжки с попеременным выбрасыванием ног вперед. Соединение прыжков и хлопков по одному и в парах	4
13.	Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «три притопа». Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах	4
14.	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца	2
15.	Дробные выстукивания. Вращения	2

16.	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке	4
17.	Танцевальные движения: закрепление «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке	4
18.	Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг	4
19.	Танец «Солнышко». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Разучивание элементов танца. Положение корпуса и головы. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Костюмы	4
20.	Танец «Музыкальный». Осн. Шаги. Шассе-проход. Поворот под рукой. Повороты в теневую позицию и обратно. Раскручивание и закручивание по руке	4
21.	Полька. Галоп, хлопущки по одному и в парах. Каблучные. «Раскрылись-закрылись». Три шага – галоп, точка. Два шага – разошлись, сошлись, вправо, влево. Повороты на подскоках. Поворот в паре и по одному	4
22.	Вальс. Балансе. Перемена по одному и в паре. Правый и левый повороты. Спин-поворот. Каблучный поворот. Повороты под рукой	4
23.	Танец с цветами	2
24.	Танец с шарами	2
25.	Выступление	2
Всего		80