

Календарный учебный график к программе «Азбука хип-хопа» группа №1 1г. об.

Расписание занятий:

Вторник, четверг: 15:00-15:45 Место проведения. Ферсмана,7 к. №12

Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Группа № 1 1 год обучения 2 часа в неделю <i>Тема занятия.</i>	Форма контроля
05.09.23	Практика, беседы	1	<p>Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время учебного процесса, расписание занятий, обсуждение творческого и репертуарного плана на текущий учебный год.</p> <p>Танцевальная азбука: Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса, упражнения для рук, упражнения для корпуса.</p>	Опрос, наблюдение
07.09.23	Практика	1	История хип-хоп культуры	Наблюдение
12.09.23	Практика,	1	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты: «Ритмическое эхо»: Педагог даёт ритмический рисунок, которые все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.	
14.09.23	Практика.	1	<p>Изучение теории стиля хип-хопа La-style</p> <p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p>	
19.09.23	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнение для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание кистей вниз, вверх - отведение в право, влево - вращение кистей наружу, внутрь <p>Упражнения для корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд, в стороны - перегибы назад 	Наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> - повороты корпуса - круговые движения в поясе - смещения корпуса от талии в стороны - расслабление и напряжение мышц корпуса <p>Партерная гимнастика: Упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа)</p>	
21.09.23	Практика.	1	<p>Hip-Hop Old school (Party dance). Ритмика, или элементы музыкальной грамоты: «Ритмическое эхо»: Педагог даёт ритмический рисунок, которые все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.</p>	Наблюдение
26.09.23	Практика.	1	<p>Изучения стиля: La- style</p>	Наблюдение
28.09.23	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения развивающие координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки со сменой ног. - Упражнение 1 в положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук. - Упражнение 2 поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота. - Упражнение 3. Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п. Через 10-15 движений руки меняются ролями. <p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p>	
03.10.23	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения развивающие координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки со сменой ног. - Упражнение 1 в положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление 	

			<p>вращения рук.</p> <p>- Упражнение 2 поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота.</p> <p>- Упражнение 3. Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п. Через 10-15 движений руки меняются ролями.</p> <p>Изучения стиля: La- style</p>	
05.10.23	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Наблюдение
10.10.23	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Наблюдение
12.10.23	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Наблюдение
17.10.23	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для ног полуприседания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъём на полупальцы; - подъём согнутой в колене ноги; - разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону; - отведение ноги, выпады вперёд и в стороны; - разворот согнутой в колене ноги. <p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений:</p> <p>Используются упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Тугая резинка” (плавное полуприседание), - “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается. 	Наблюдение
19.10.23	Теория, практика,	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для ног полуприседания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъём на полупальцы; - подъём согнутой в колене ноги; - разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону; 	Опрос, наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> - отведение ноги, выпады вперёд и в стороны; - разворот согнутой в колене ноги. <p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений:</p> <p>Используются упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Тугая резинка” (плавное полуприседание), - “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается. и вверх или вперед и назад остановок не делается. 	
24.10.23	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений:</p> <p>Используются упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Тугая резинка” (плавное полуприседание), - “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз 	Наблюдение
26.10.23	Практика.	1	Изучения стиля: La- style	Наблюдение
31.10.23	Практика.	1	Изучения стиля: La- style	Наблюдение
02.11.23	Практика.	1	<p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p> <p>Партерная гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение вытягивание и сокращение стопы. - упражнение наклоны корпуса вперёд: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе. 	Наблюдение
07.11.23	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Наблюдение
09.11.23	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Наблюдение
14.11.23	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для ног полуприседания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъём на полупальцы; - подъём согнутой в колене ноги; 	Наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> - разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону; - отведение ноги, выпады вперёд и в стороны; - разворот согнутой в колене ноги. 	
16.11.23	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Наблюдение
21.11.23	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука: упражнения развивающие координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки со сменой ног. - Упражнение 1 в положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук. - Упражнение 2 поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота. - Упражнение 3. Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п. Через 10-15 движений руки меняются ролями. 	Наблюдение
23.11.23	Практика.	1	Партерная гимнастика	Наблюдение
28.11.23	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Наблюдение
30.11.23	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений:</p> <p>Используются упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Тугая резинка” (плавное полуприседание), - “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается. 	Наблюдение
05.12.23	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука: Упражнения для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъём и опускание вверх-вниз; - разведение в стороны; 	Наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> - сгибание рук в локтях; - круговые движения "мельница"; - круговые махи одной рукой и двумя вместе; - отведение согнутых в локтях рук в стороны. <p>Для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание кистей вниз, вверх; - отведение вправо, влево; - вращение кистей наружу, внутрь <p>Изучение стиля хип-хопа La-style</p>	
07.12.23	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Наблюдение
12.12.23	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца. Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Наблюдение
14.12.23	Теория, практика.	1	Танцевальная азбука: Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса: <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вперёд, назад и в стороны; - повороты головы вправо и влево; - круговые движения головой по полукругу и по целому кругу; - вытягивание шеи вперёд и в стороны; - подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочерёдно; - круговые движения плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочерёдно. <p>Изучение стиля хип-хопа La-style</p>	Опрос, наблюдение
19.12.23	Практика.	1	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение пружинистых движений: «Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне;	Наблюдение

			<p>Партерная гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение вытягивание и сокращение стопы. - упражнение наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе. 	
21.12.23	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука: упражнения для рук, для кистей рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъём и опускание вверх-вниз; - разведение в стороны; - сгибание рук в локтях; - круговые движения "мельница"; - круговые махи одной рукой и двумя вместе; <p>Для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание кистей вниз, вверх; - отведение вправо, влево; <p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений:</p> <p>Используются упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Тугая резинка" (плавное полуприседание), - "Поющие руки" (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается. 	Наблюдение
26.12.23	Практика.	1	Промежуточная аттестация	Наблюдение
28.12.23	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Наблюдение
09.01.24	Практика.	1	<p>Техника безопасности:</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время учебного процесса, расписание занятий, обсуждение творческого и репертуарного плана на текущий учебный год.</p> <p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений:</p> <p>Используются упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Тугая резинка" (плавное полуприседание), 	Наблюдение

			- “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.	
11.01.24	Практика.	1	Танцевальная азбука: упражнения для ног: - полуприседания; - подъём на полу пальцы; - подъём согнутой в колене ноги; - разворот согнутой в колене ноги. Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение пружинистых движений: «Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне;	Наблюдение
16.01.24	Практика.	1	Танцевальная азбука: упражнения для ног: - подъём согнутой в колене ноги; - разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону; - то же с приседанием; - отведение ноги, выпады вперёд и в стороны; Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Наблюдение
18.01.24	Практика.	1	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение пружинистых движений: «Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; Партерная гимнастика: - упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Наблюдение
23.01.24	Практика.	1	Изучение стиля хип-хопа La-style Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Наблюдение
25.01.24	Практика.	1	Изучение стиля хип-хопа La-style	Наблюдение
30.01.24	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца. Партерная гимнастика:	Наблюдение

			Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	
01.02.24	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца. Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Наблюдение
06.02.24	Практика.	1	Изучение стиля хип-хопа La-style	Наблюдение
08.02.24	Практика.	1	Изучение стиля хип-хопа La-style	Наблюдение
13.02.24	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для корпуса: - наклоны вперед, в стороны; - перегибы назад; - повороты корпуса; - круговые движения в поясе; - смещение корпуса от талии в стороны; - расслабление и напряжение мышц корпуса. Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Наблюдение
15.02.24	Практика.	1	Танцевальная азбука: упражнения развивающие координацию: - Прыжки со сменой ног. - Упражнение 1 в положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук. - Упражнение 2 поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота. - Упражнение 3. Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п. Через 10-15 движений руки меняются ролями. Изучение стиля хип-хопа La-style	Наблюдение
20.02.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Наблюдение

22.02.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука: упражнения на вращение суставов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение плечевыми суставами - Попеременные махи руками - Вращение локтевыми суставами вперед-назад - Вращение локтевыми суставами в стороны <p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты приёмы пластических движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнениями Ось (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), - Упражнение Цветок (образ распускающегося цветка раскрытие и закрытие грудной клетки). 	Наблюдение
27.02.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, в стороны; - перегибы назад; - повороты корпуса; - круговые движения в поясе; <p>Изучение стиля хип-хопа La-style</p>	Наблюдение
29.02.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для ног:</p> <p>Полуприседания. Подъём на полу пальцы. Подъём согнутой в колене ноги. Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону.</p> <p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p>	Наблюдение
05.03.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вперед, назад и в стороны; - повороты головы вправо и влево; - круговые движения головой по полукругу и по целому кругу; 	Наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> - вытягивание шеи вперёд и в стороны; - подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочерёдно; - круговые движения плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочерёдно. <p>Упражнения для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъём и опускание вверх-вниз; - разведение в стороны; - сгибание рук в локтях; - круговые движения "мельница"; - круговые махи одной рукой и двумя вместе; - отведение согнутых в локтях рук в стороны. <p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p>	
07.03.24	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений:</p> <p>Используются упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Тугая резинка" (плавное полуприседание), - "Поющие руки" (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперёд и назад остановок не делается. <p>Изучение стиля хип-хопа La-style</p>	Наблюдение
12.03.24	Практика.	1	<p>Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)</p>	Наблюдение
14.03.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; - подъём на полу пальцы; - подъём согнутой в колене ноги; - разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону; - отведение ноги, выпады вперёд и в стороны; - разворот согнутой в колене ноги. <p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных</p>	Наблюдение

			<p>движений: Используются упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Тугая резинка” (плавное полуприседание), - “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается. 	
19.03.24	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение пружинистых движений: «Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне;</p>	Наблюдение
21.03.24	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение пружинистых движений: «Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне;</p>	Наблюдение
26.03.24	Практика.	1	<p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p>	Наблюдение
28.03.24	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение пружинистых движений: «Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне;</p>	Наблюдение
02.04.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание кистей вниз, вверх; - отведение вправо, влево; <p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений: Используются упражнения</p>	Наблюдение

			<p>- “Тугая резинка” (плавное полуприседание), - “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.</p>	
04.04.24	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений: Используются упражнения - “Тугая резинка” (плавное полуприседание), - “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.</p> <p>Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)</p>	Наблюдение
09.04.24	Теория, практика.	1	<p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p>	Опрос, наблюдение
11.04.24	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений, пружинистых движений: Используются упражнения - “Тугая резинка” (плавное полуприседание), - “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается. - «Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально-двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.</p> <p>Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)</p>	Наблюдение
16.04.24	Практика.	1	<p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p>	Наблюдение
18.04.24	Практика.	1	<p>Hip-Hop Old school (Party dance).</p>	Наблюдение
23.04.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука: Упражнения для рук: - подъем и опускание вверх-вниз;</p>	Наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> - разведение в стороны; - сгибание рук в локтях; - круговые движения "мельница"; - круговые махи одной рукой и двумя вместе; - отведение согнутых в локтях рук в стороны. <p>Изучение стиля хип-хопа La-style</p>	
25.04.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; - подъём на полу пальцы; - подъём согнутой в колене ноги; - разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону; - отведение ноги, выпады вперёд и в стороны; <p>Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)</p>	Наблюдение
30.04.24	Практика.	1	<p>Танцевальная азбука упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; - подъём на полу пальцы; - подъём согнутой в колене ноги; - разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону; - отведение ноги, выпады вперёд и в стороны; 	Наблюдение
02.05.24	Практика.	1	Итоговая аттестация.	Наблюдение
07.05.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Наблюдение
14.05.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Наблюдение
16.05.24	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: отработка	Наблюдение
21.05.24	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты приёмы пластических движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнениями Ось (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в 	Наблюдение

			<p>землю), - Упражнение Цветок (образ распускающегося цветка раскрытие и закрытие грудной клетки).</p> <p>Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)</p>	
23.05.24	Практика.	1	Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Наблюдение
28.05.24	Практика.	1	<p>Ритмика, или элементы музыкальной грамоты приёмы пластических движений:</p> <p>- Упражнениями Ось (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), - Упражнение Цветок (образ распускающегося цветка раскрытие и закрытие грудной клетки).</p>	Наблюдение
30.05.24	Практика.	1	Итоговое занятие	Наблюдение