

Календарный учебный график к программе «Азбука хип хоп» группа 1г.1г. об.

Расписание занятий: 2 раз в неделю по 1 часу

Расписание: Среда, Пятница 15:00-15:45

№	Дата	Форма занятия	Кол- во часо в	Группа № 1 1 год обучения 2 часа в неделю <i>Тема занятия.</i>	Место проведения	Форма контроля
	04.09.24	Практика, беседы	1	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время учебного процесса, расписание занятий, обсуждение творческого и репертуарного плана на текущий учебный год. Танцевальная азбука: Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса, упражнения для рук, упражнения для корпуса.	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
	06.09.24	Практика	1	История хип-хоп культуры	Класс хореографии.	Наблюдение
	11.09.24	Практика,	1	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты: «Ритмическое эхо»: Педагог даёт ритмический рисунок, которые все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.	Класс хореографии	Наблюдение
	13.09.24	Практика.	1	Изучение теории стиля хип-хопа La-style Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	18.09.24	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнение для кистей рук: - сгибание кистей вниз, вверх - отведение в право, влево - вращение кистей наружу, внутрь Упражнения для корпуса: - наклоны вперёд, в стороны	Класс хореографии.	Наблюдение

				- перегибы назад - повороты корпуса - круговые движения в поясе - смещения корпуса от талии в стороны - расслабление и напряжение мышц корпуса Партерная гимнастика: Упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа)		
	20.09.24	Практика.	1	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.	Класс хореографии.	Наблюдение
	25.09.24	Практика.	1	Изучения стиля: La- style	Класс хореографии.	Наблюдение
	27.09.24	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. Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	02.10.24	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения развивающие координацию: - Прыжки со сменой ног.	Класс хореографии.	Наблюдение

				- 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. Изучения стиля: La- style		
	04.10.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	09.10.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	11.10.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	16.10.24	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для ног полуприседания; - 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. 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.	Класс хореографии	Наблюдение

	18.10.24	Теория, практика,	1	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.	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
	23.10.24	Практика.	1	Изучения стиля: La- style	Класс хореографии.	Наблюдение
	25.10.24	Практика.	1	Изучения стиля: La- style	Класс хореографии.	Наблюдение
	30.10.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance). Партерная гимнастика: - упражнение вытягивание и сокращение стопы. - упражнение наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе.	Класс хореографии.	Наблюдение
	01.11.24	Практика.	1	Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	06.11.24	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Класс хореографии.	Наблюдение
	08.11.24	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Класс хореографии.	Наблюдение
	13.11.24	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для ног полуприседания; - подъем на полупальцы; - подъем согнутой в колене ноги; - разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; - отведение ноги, выпады вперед и в стороны; - разворот согнутой в колене ноги.	Класс хореографии.	Наблюдение

	15.11.24	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Класс хореографии.	Наблюдение
	20.11.24	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.	Класс хореографии.	Наблюдение
	22.11.24	Практика.	1	Партерная гимнастика	Класс хореографии.	Наблюдение
	27.11.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	29.11.24	Практика.	1	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.	Класс хореографии.	Наблюдение
	04.12.24	Практика.	1	Танцевальная азбука: Упражнения для рук: - подъём и опускание вверх-вниз; - разведение в стороны; - сгибание рук в локтях;	Класс хореографии.	Наблюдение

				- круговые движения "мельница"; - круговые махи одной рукой и двумя вместе; - отведение согнутых в локтях рук в стороны. Для кистей рук: - сгибание кистей вниз, вверх; - отведение вправо, влево; - вращение кистей наружу, внутрь Изучение стиля хип-хопа La-style		
	06.12.24	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Класс хореографии.	Наблюдение
	11.12.24	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца. Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	13.12.24	Теория, практика.	1	Танцевальная азбука: Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса: - 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. Изучение стиля хип-хопа La-style	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
	18.12.24	Практика.	1	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение пружинистых движений:	Класс хореографии.	Наблюдение

				«Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; Партерная гимнастика: - упражнение вытягивание и сокращение стопы. - упражнение наклоны корпуса вперёд: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе.		
	20.12.24	Практика.	1	Танцевальная азбука: упражнения для рук, для кистей рук - подъём и опускание вверх-вниз; - разведение в стороны; - сгибание рук в локтях; - круговые движения "мельница"; - круговые махи одной рукой и двумя вместе; Для кистей рук: - сгибание кистей вниз, вверх; - отведение вправо, влево; 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.	Класс хореографии.	Наблюдение
	25.12.24	Практика.	1	Промежуточный контроль	Класс хореографии.	Наблюдение
	27.12.24	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	10.01.25	Практика.	1	Техника безопасности:	Класс хореографии.	Наблюдение

				Инструктаж по технике безопасности во время учебного процесса, расписание занятий, обсуждение творческого и репертуарного плана на текущий учебный год. 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.		
	15.01.25	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;	Класс хореографии.	Наблюдение
	17.01.25	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»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	22.01.25	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;	Класс хореографии.	Наблюдение

				Партерная гимнастика: - упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)		
	24.01.25	Практика.	1	Изучение стиля хип-хопа La-style Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца.	Класс хореографии.	Наблюдение
	29.01.25	Практика.	1	Изучение стиля хип-хопа La-style	Класс хореографии.	Наблюдение
	31.01.25	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца. Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	05.02.25	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: постановка, изучение танца. Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	07.02.25	Практика.	1	Изучение стиля хип-хопа La-style	Класс хореографии.	Наблюдение
	12.02.25	Практика.	1	Изучение стиля хип-хопа La-style	Класс хореографии.	Наблюдение
	14.02.25	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для корпуса: - наклоны вперёд, 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»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	19.02.25	Практика.	1	Танцевальная азбука: упражнения развивающие координацию: - Прыжки со сменой ног.	Класс хореографии.	Наблюдение

				- 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		
	21.02.25	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	26.02.25	Практика.	1	Танцевальная азбука: упражнения на вращение суставов. - Вращение плечевыми суставами - Попеременные махи руками - Вращение локтевыми суставами вперед-назад - Вращение локтевыми суставами в стороны Ритмика, или элементы музыкальной грамоты приёмы пластических движений: - Упражнениями Ось (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), - Упражнение Цветок (образ распускающегося цветка раскрытие и закрытие грудной клетки).	Класс хореографии.	Наблюдение
	28.02.25	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для корпуса: - наклоны вперёд, в стороны; - перегибы назад; - повороты корпуса;	Класс хореографии.	Наблюдение

				- круговые движения в поясе; Изучение стиля хип-хопа La-style		
	05.03.25	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для ног: Полуприседания. Подъём на полу пальцы. Подъём согнутой в колене ноги. Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону. Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	07.03.25	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для головы, шеи и плечевого пояса: - 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. Упражнения для рук: - 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. Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	12.03.25	Практика.	1	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение плавных движений: Используются упражнения - "Тугая резинка" (плавное полуприседание),	Класс хореографии.	Наблюдение

				- “Поющие руки” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается. Изучение стиля хип-хопа La-style		
	14.03.25	Практика.	1	Партерная гимнастика: Упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	19.03.25	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для ног: - 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. 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.	Класс хореографии.	Наблюдение
	21.03.25	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;	Класс хореографии.	Наблюдение
	26.03.25	Практика.	1	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты освоение пружинистых движений:	Класс хореографии.	Наблюдение

				«Пружинки» – основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне;		
	28.03.25	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	02.04.25	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;	Класс хореографии.	Наблюдение
	04.04.25	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для кистей рук: - сгибание кистей вниз, вверх; - отведение вправо, влево; 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.	Класс хореографии.	Наблюдение
	09.04.25	Практика.	1	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.	Класс хореографии.	Наблюдение

				Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)		
	11.04.25	Теория, практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
	16.04.25	Практика.	1	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. Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	18.04.25	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	23.04.25	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	25.04.25	Практика.	1	Танцевальная азбука: Упражнения для рук: - 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. Изучение стиля хип-хопа La-style	Класс хореографии.	Наблюдение
	30.04.25	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для ног:	Класс хореографии.	Наблюдение

				- 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; Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)		
	02.05.25	Практика.	1	Танцевальная азбука упражнения для ног: - 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;	Класс хореографии.	Наблюдение
	07.05.25	Практика.	1	Итоговый контроль	Класс хореографии.	Наблюдение
	14.05.25	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	16.05.25	Практика.	1	Hip-Hop Old school (Party dance).	Класс хореографии.	Наблюдение
	21.05.25	Практика.	1	Постановочная и репетиционная работа: отработка	Класс хореографии.	Наблюдение
	23.05.25	Практика.	1	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты приёмы пластических движений: - Упражнениями Ось (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), - Упражнение Цветок (образ распускающегося цветка раскрытие и закрытие грудной клетки). Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Класс хореографии.	Наблюдение
	28.05.25	Практика.	1	Партерная гимнастика: упражнение для развития танцевального шага (шпагат «растяжка»)	Класс хореографии.	Наблюдение

	30.05.25	Практика.	1	Итоговое занятие	Класс хореографии.	Наблюдение
		.				