

2.1. Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Ссылка на сайт
		всего	теория	практика	
1-2	Организационное занятие	2	1	1	
2.	Азбука танцевального движения	30	6	24	
3-4	Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.	2	1	1	https://youtu.be/Dwx6xSGpiB4 https://youtu.be/f2IHC1EqcQs
5-6	Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево.	2	1	1	https://www.youtube.com/channel/UCV3O...
7-8	Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.	2	1	1	https://goo.gl/vOAdPW http://solfedjiona5.ru/
9-10	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.	2	1	1	https://kontantibus.wixsite.com/patr...
11-12	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.	2		2	https://kontantibus.wixsite.com/patr...
13-14	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево	2		2	https://kontantibus.wixsite.com/patr... http://www.youtube.com/watch?v=o5ddaY...
15-16	Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком, (вправо, влево).	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=Zesy7ZLLL-o https://www.youtube.com/watch?v=qxzIRo-oQ
17-18	Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=qxzIRo-oQ https://www.you

					tube.com/watch?v=rkZjVDMel54
19-20	Фигурная маршировка с перестроениями: продвижения по кругу (внешнему и внутреннему).	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=qxzIRo-oQ
21-22	Фигурная маршировка с перестроениями: звездочка, конверт - (по 5–6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=qxzIRo-oQ
23-24	Фигурная маршировка с перестроениями: звездочка, конверт - (по 5–6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=qxzIRo-oQ
25-26	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=uNzmmn8YVJU https://www.youtube.com/watch?v=IqyIPCFG_cA
27-28	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=uNzmmn8YVJU https://www.youtube.com/watch?v=IqyIPCFG_cA
29-30	Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=AS18K85Kt-w https://www.conf.com/doshkolnoe-vozpitanie/262-igrovye-podrazhatelnye-dvizheniya
31-32	Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д. Промежуточная аттестация.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=MmXRXA2cGd4 https://www.conf.com/doshkolnoe-vozpitanie/262-igrovye-podrazhatelnye-dvizheniya
3	Элементы классического восточного, эстрадного, бального	30	4	26	

	танцев.				
33-34	Тряска коленная, тряска ягодичная, подмышечные удары.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=dofX1ftyvk https://www.youtube.com/watch?v=KMb9JcxTnM
35-36	Восточный шаг путешественника, маятник, восьмёрка маленькая.	2		2	http://xn--80adj5accaxjd0cg7cf.xn--j1... https://www.youtube.com/watch?v=vq0lnX-c-y8
37-38	Сброс бедра, верблюд, волна, египетская походка, черпалочки.	2		2	http://xn--80adj5accaxjd0cg7cf.xn--j1... https://www.youtube.com/watch?v=5piXtmOnQRY https://www.youtube.com/watch?v=TJM58Nfil7g
39-40	Восьмёрка большая, штопор.	2		2	http://xn--80adj5accaxjd0cg7cf.xn--j1...
41-42	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=6cZGJ... https://www.youtube.com/watch?v=z3S2qphZj6I
43-44	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=6cZGJ... https://www.youtube.com/watch?v=z3S2qphZj6I
45-46	Направления движения, углы поворотов.	2	1	1	https://t.me/dancewithlika https://www.youtube.com/watch?v=GJyYID0NrgI
47-48	Направления движения, углы поворотов.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=GJyYID0NrgI
49-50	Позиция рук, позиция ног, позиция в паре, линия танца, направления движения, углы поворотов.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=UedWS444

					GAY
51-52	Выработка осанки, опоры, выворотности.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=o6tAw_XVIro https://ok.ru/video/189866117878
53-54	Специфика танцевального шага и бега.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=Yu-c5NI44Sw https://www.youtube.com/watch?v=41Vgjz4pODA
55-56	Фигуры танцев: закрытая перемена с правой ноги, закрытая перемена с левой ноги.	2		2	http://profession-dance.ru https://www.youtube.com/watch?v=VesUKJ6SdHU
57-58	Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=2878LJHIW3I https://www.youtube.com/watch?v=5rPQCMKb2Gw
59-60	Фигуры танцев: закрытая перемена с правой ноги, закрытая перемена с левой ноги.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=rrbAPzh1THM https://www.youtube.com/watch?v=ZGRYdhefxsQ
61-62	Фигуры танцев: по квадрату с правой ноги, по квадрату с левой ноги.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=2878LJHIW3I https://www.youtube.com/watch?v=9jusD5QG_W3g
4	Элементы народных танцев	30	4	26	
63-64	Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=LLYrFk8s2jg
65-66	Хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в	2		2	https://www.youtube.com/watch

	движении, дроби простые.				?v=LLYrFk8s2jg https://ok.ru/video/40611220193
67-68	дроби синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=TWTKqIh4HIA https://www.youtube.com/watch?v=T6ypZdl7H1g
69-70	Присядки с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.	2		2	https://youtu.be/ODj9dMrFMpg
71-72	Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки.	2		2	https://vk.com/video-137193990_456239066 https://www.youtube.com/watch?v=4OpaapwbToY
73-74	Танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки.	2	1	1	https://vk.com/video-137193990_456239066 https://www.youtube.com/watch?v=4OpaapwbToY
75-76	Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.	2		2	https://vk.com/video-158298366_456239022 https://vk.com/video-158298366_456239022
77-78	Припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца.	2		2	https://vk.com/video-158298366_456239022
79-80	Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=Yu-c5NI44Sw
81-82	Русский танец. Позиция рук– 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=Yu-c5NI44Sw
83-84	Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.	2		2	https://ok.ru/video/1943962325360
85-86	Переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой.	2		2	https://ok.ru/video/1943962325360

87-88	Шаг с притопом в сторону; тройной притоп.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=-rLrbgTpOIY
89-90	Импровизация танца на разученных движениях	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=s-1SqLSSGe4
91-92	Импровизация танца на разученных движениях	2	1	1	https://zen.yandex.ru/media/id/5eb3173bd4cf31ac0cb765b/5f2202ef8717b8221714a409
5	Элементы историко- бытовых танцев.	26	6	20	
93-94	Манера персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка».	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=VEfUqpnCEg
95-96	Поклоны и реверанс XVIII века (показ педагога). Простейшая композиция гавота (па де грае).	2	1	1	https://vk.com/video-49976169_164796171
97-98	Особенности старинного танца XVIII века – гавота. Поклоны, позы, шаги.	2		2	https://ok.ru/video/1513141440872
99-100	Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков.	2		2	https://ok.ru/video/40562919946
101-102	Правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=YIL7xf4oC7w
103-104	Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически.	2		2	https://vk.com/video269179647456239103 https://www.youtube.com/watch?v=re7gbOcqpw8
105-106	Упражнения на развитие навыков и умений (для корпуса рук, ног, головы в разном характере, темпе, ритме).	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=J8SGJpCZ3PI
107-108	Музыкальные загадки, сказки, композиции.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=NI6LOJhIW EI
109-110	Упражнения для развития художественно-творческих способностей.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=EeKbGZ1rqcU

111-112	Ходьба и бег, марш, прыжки, подскоки, галоп.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=crMwylRa2Ek
113-114	Танцы-игры на развитие творческих способностей.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=w9cGMv4LUO8 https://ok.ru/video/5569971551
115-116	Игры в скакалку, мяч», «собираем ягоду», «проснулись-потянулись».	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=MZZhQTCgyLA
117-118	Танцевально-ритмические этюды. Музыкально-ритмические игры.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=t9xAFfVlcBo
6	Постановочная и репетиционная работа	26		26	
119-120	Латиноамериканский танец. Упражнения по исправлению недостатков опорно- двигательного аппарата.	2		2	https://ok.ru/video/18064411163
121-122	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений,	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=52b6ymvYkbo
123-124	Тренинг современной танцевальной пластики.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=y38L64QNb1Y
125-126	Отработка исполнительского мастерства в ритме вальса, польки, ча-ча-ча, румбы, сальсы, мамбы.	2		2	https://ok.ru/video/210532240104
127-128	Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=v5QZcf9wD3g
129-130	Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=QcPg4caXwCI https://www.youtube.com/watch?v=bHBKZE2bh-E
131-132	Индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.	2		2	https://zen.yandex.ru/media/activityedu/kak-rabotat-s-odarennymi-detmi-5d6f4d8a394b2a00af261166
133-134	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	2		2	https://ok.ru/video/1270351344

135-136	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=UK0ZAvcdBgg
137-138	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=yKZ8tWji2k
139-140	Постановка танцев. Отработка номеров.	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=v9N56pqWoJ8 https://vk.com/video41670796_164944615
141-142	Постановка танцев. Отработка номеров. Отчётный концерт.	2		2	https://yandex.ru/efir?stream_id=v3YVORfrOfz8
143-144	Промежуточная аттестация.	2		2	
	Всего	144	21	123	