

Календарно-тематический план 2024-2025 учебный год
Танцевального кружка «Созвездие!»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание	Вид работы	Кол-во часов
1.	01.09. 2024	День знаний	Знакомства и постановка планов на учебный год	Концерт	3
2.	02.09.2024	Организационное занятие	Беседа о поведении в классе, расстановка по местам, изучение нового поклона. Работа над стопами.	Беседа, практ. занятие	3
3.	03.09.2024	Закрепление знаний	Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. Хип -хоп Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями.	Практическое занятие	3
4.	04.09.2024	Особенности марша	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди. Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка». марш	Практическое занятие	3
5.	06.09.2024	Современный танец.	работа над новыми комбинациями в современном танце. Разминка	Практическое занятие	3
6.	07.09.2024	Современный танец.	Растяжка шпагаты ,Разминка на месте	Практическое занятие	3
7.	08.09.2024	Современный танец.	Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	Практическое занятие	3
8.	09.09.2024	Современный танец.	Работа над новыми комбинациями в современном танце. Разминка	Практическое занятие	3
9.	10.09.2024	Знакомство с классич. Танцем, Современный танец.	Классический танец на середине работа рук ног повторение поз ног и рук. Повторение танцев .	Практическое занятие	3
10.	11.09.2024	Знакомство с классич. Танцем, Партерная гимнастика	РаСтрейчинг. Работа над танцем «зажигай» Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги в разножку – 4 раза. Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги поджатые – 4 раза.	Практическое занятие	3

			бота над вращениями в классическом танце, классика в портере		
11.	13.09.2024	Знакомство с классич. танцем	Классический танец на середине .	Практическое занятие	3
12.	14.09.2024	Растяжка	Растяжка шпагаты ,Разминка на месте	Практическое занятие	3
13.	15.09.2024	Контемппарари	Работа над своим телом пластичность Упражнения: солдатик, бабочка, 2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны. Упражнения на развитие гибкости: карбочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед. Работа над танцем «Случай во дворе». Упражнения на развитие гибкости: мостик, колечко. Выполнение мостика с ног. Отработка комбинаций прыжков, изученных ранее.	Практическое занятие	3
14.	16.09. 2024	Контемппарари	Работа над пластичностью в танце Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» Отработка комбинаций прыжков. Сочинение комбинаций самостоятельно. Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. растяжка	практическое занятие	3
15.	17.09. 2024	Народный танец	Изучение элементов комбинаций, выполняемых в парах – поскоки в паре, сцепка руками.	Практическое занятие	3
16.	18.09. 2024	Народный танец	Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро».	Практическое занятие	3
17.	20.09.2024	Знакомство с классическим танцем, Русский танец	Закрепление упражнений классического танца, изученных ранее.	Практическое занятие	3
18.	21.09. 2024	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну.	Практическое занятие	3
19.	22.09. 2024	Партерная гимнастика Еврейский танец	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди	Практическое занятие	3

20.	23.09. 2024	Партерная гимнастика Еврейский танец	Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног.	Практическое занятие	3
21.	24.09. 2024	Партерная гимнастика Еврейский танец	Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	Практическое занятие	3
22.	25.09. 2024	Партерная гимнастика Еврейский танец	Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног).	Практическое занятие	3
23.	27.09. 2024	Партерная гимнастика Еврейский танец	Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед.	Практическое занятие	3
24.	28.09. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практическое занятие	3
25.	30.09. 2024	Партерная разминка Еврейский танец	Выполнение наклонов к ногам с продвижением вперед по линиям.	Практическое занятие	3
26.	01.10. 2024	Партерная разминка	Выполнение махов ногами на месте (вперед, в стороны, назад) и в продвижении по линиям.	Практическое занятие	3
27.	02.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай»	Практическое занятие	3
28.	04.10. 2024	Партерная разминка	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги в разножку – 4 раза.	Практическое занятие	3
29.	05.10. 2024	Партерная разминка	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги поджатые – 4 раза.	Практическое занятие	3
30.	06.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».	Практическое занятие	3
31.	07.10. 2024	Партерная разминка	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди.	Практическое занятие	3
32.	08.10. 2024	Партерная разминка Современный танец	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка».	Практическое занятие	3
33.	09.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практическое занятие	3

		Современный танец			
34.	11.10. 2024	Партерная разминка	Отработка комбинаций прыжков. Сочинение комбинаций самостоятельно.	Практическое занятие	3
35.	12.10. 2024	Партерная разминка	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. растяжка	Практическое занятие	3
36.	13.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «новый»	Практическое занятие	3
37.	14.10. 2024	Еврейский танец	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков.	Практическое занятие	3
38.	15.10. 2024	Еврейский танец	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков.	Практическое занятие	3
39.	16.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «современные дети» хип -хоп	Практическое занятие	3
40.	18.10. 2024	Партерная разминка Классический танец	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь.	Практическое занятие	3
41.	19.10. 2024	Партерная разминка	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь с поворотом.	Практическое занятие	3
42.	20.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практическое занятие	3
43.	21.10. 2024	Партерная разминка	Отработка марша на месте (без рук, с руками), начинать и заканчивать марш с одной ноги.	Практическое занятие	3
44.	22.10.2024	Партерная разминка	Отработка поскоков на месте. Делать поскоки с натянутым подъемом.	Практическое занятие	3
45.	23.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «возвращаясь» народный танец	Практическое занятие	3
46.	25.10. 2024	Ритмико-гимнастические упражнения	Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. Хип -хоп	Практическое занятие	3
47.	26.10. 2024	Ритмико-гимнаст. упр.	Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями.	Практическое занятие	3
48.	27.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «новый»	Практическое занятие	3
49.	28.10. 2024	Ритмико-гимнаст.	Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны.	Практическое	3

		упр.	Растяжка	занятие	
50.	29.10. 2024	Ритмико-гимнаст. упр.	Чередование упражнений изученных ранее под музыку. Хип-хоп	Практическое занятие	3
51.	30.10. 2024	Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практическое занятие	3
52.	31.10. 2024	Ритмико-гимнаст. упр	Работа над стопами.	Концерт	3
53.	01.11. 2024	контемпарари	Отработка упражнения «колесо», «рондат».	Практическое занятие	3
54.	03.11. 2024	контемпарари	Выполнение переворотов с локтей на ноги через мостик.	Практическое занятие	3
55.	04.11. 2024	контемпарари	Стрейчинг. Повторение танца «возвращаясь».	Практическое занятие	3
56.	05.11. 2024	Партерная разминка	Повороты и наклоны головы в стороны и вверх-вниз. Круговые движения головой. Хип-хоп	Практическое занятие	3
57.	06.11. 2024	Партерная разминка	Сжимание и разжимание пальцев в кулак, круговые движения кистями, локтями. хип- хоп	Практическое занятие	3
58.	08.11. 2024	контемпарари	Стрейчинг. Повторение ранее изученных танцев.	Практическое занятие	3
59.	09.11. 2024	контемпарари	Круговые движения плечами, поднятие и опускание плечей – по очереди по одному, оба одновременно.	Практическое занятие	3
60.	10.11. 2024	контемпарари	Махи руками – в стороны, вверх-вниз, круговые движения руками.	Практическое занятие	3
61.	11.11. 2024	контемпарари	Стрейчинг. Отработка ранее изученных танцев.	Практическое занятие	3
62.	12.11. 2024	Партерная разминка	Наклоны в стороны и к ногам, скручивание корпуса. офп	Практическое занятие	3
63.	13.11. 2024	Партерная разминка	Махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям. Учиться вступать на начало музыкального квадрата. Растяжка	Практическое занятие	3
64.	15.11. 2024	Работа над постановкой	Работа над танцем «еврейский» классический танец	Практическое занятие	3
65.	16.11. 2024	Партерная гимнастика	Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках. Стилизация танца	Практическое занятие	3
66.	17.11. 2024	Партерная гимнастика	Большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину. Стилизация танца	Практическое занятие	3
67.	18.11.2024	Народный танец	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое	3

				занятие	
68.	19.11. 2024	Народный танец	Упражнения: солдатик, бабочка, 2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны.	Практическое занятие	3
69.	20.11. 2024	Народный танец	Упражнения на развитие гибкости: карбочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед.	Практическое занятие	3
70.	22.11. 2024	Народный танец	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
71.	23.11. 2024	Народный танец	Упражнения на развитие гибкости: мостик, колечко. Выполнение мостика с ног.	Практическое занятие	3
72.	24.11. 2024	Современный танец	Отработка комбинаций прыжков, изученных ранее.	Практическое занятие	3
73.	25.11. 2024	Современный танец	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
74.	26.11. 2024	Современный танец	Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	Практическое занятие	3
75.	27.11. 2024	Современный танец	Постановка корпуса, рук и ног . Изучение позиций рук и ног.	Практическое занятие	3
76.	29.11. 2024	Современный танец	Изучение припадания, упадания.	Практическое занятие	3
77.	30.11. 2024	Современный танец	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
78.	01.12. 2024	Современный танец	Изучение ковырялочки, ковырялочки с притопами, ковырялочки с прыжком.	Практическое занятие	3
79.	02.12. 2024	Современный танец	Работа над присядкой, подсечкой, крокодильчиком.	Практическое занятие	3
80.	03.12. 2024	Современный танец	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
81.	04.12. 2024	Современный танец	Изучение вращений на месте: учить держать точку.	Практическое занятие	3
82.	06.12. 2024	Современный танец	Отработка вращений на месте: припадание в повороте.	Практическое занятие	3
83.	07.12. 2024	Современный танец	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
84.	08.12. 2024	Современный танец	Отработка вращений на месте: вращение по 6 позиции.	Практическое занятие	3
85.	09.12. 2024	Работа над	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практическое	3

[illegible]

		постановкой		занятие	
104.	10.01.2025	Работа над постановкой	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практическое занятие	3
105.	11.01.2025	Работа над постановкой	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практическое занятие	3
107	12.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
108	13.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
109	14.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
110	15.01.2025		Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
111	17.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
112	19.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
113	20.01.2025		Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
114	21.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
115	22.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
116	24.01.2025		Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
117	25.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
118	26.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
119	27.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
120	28.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практическое занятие; беседа	3
121	29.01.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
122	31.01.2025		Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
123	01.02.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
124	02.02.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
125	03.02.2025		Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
126	04.02.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3

127	05.02.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
128	07.02.2025		Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
129	08.02.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
130	09.02.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
131	10.02.2025		Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
132	11.02.2025	Постановочная работа	Подготовка к конкурсу «Росток»	Практ. занятие	3
133	12.02.2025	Знакомство с класс. танцем	Изучение упражнений у станка: adagio.	Практ. занятие	3
134	14.02.2025		Закрепление упражнений у станка, изученных ранее.	Практ. занятие	3
135	15.02.2025	Постановочная работа	Подготовка к 23 февралю	Практ. занятие	3
136	16.02.2025	Репетиция	Подготовка к 23 февралю	Практ. занятие	3
137	17.02.2025		Подготовка к 23 февралю	Практ. занятие	3
138	18.02.2025	Репетиция	Подготовка к 23 февралю	Практ. занятие	3
139	19.02.2025	Репетиция	Подготовка к 23 февралю	Практ. занятие	3
140	21.02.2.2025		Подготовка к 23 февралю	Практ. занятие	3
141	22.02.2025	Репетиция	Подготовка к 23 февралю	Практ. занятие	3
142	23.02.2025	Репетиция	Подготовка к 23 февралю	Теоритическое занятие, беседа.	3
143	24.02.2025		КОНЦЕРТ	Практ. занятие	3
144	25.02.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Повторение танцев «Письма с фронта», «Все пучком».	Практ. занятие	3
145	26.02.2025	Знакомство с народным танцем	Изучение элементов: ковырялочка, припадание, упадание, подебаск.	Практ. занятие	3
146	27.02.2025		Закрепление изученных ранее элементов народного танца.	Практ. занятие	3
147	28.02.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай».	Практ. занятие	3
148	01.03.2025	Знакомство с народным танцем	Изучение вращения на месте – постановка головы, определение точки.	Практ. занятие	3
149	02.03.2025		Отработка вращения на месте.	Практ. занятие	3
150	03.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «еврейский».	Практ. занятие	3
151	04.03.2025	Знакомство с народным танцем	Отработка вращения на месте.	Практ. занятие	3
152	05.03.2025		Отработка вращения на месте.	Практ. занятие	3
153	07.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «еврейский».	Практ. занятие	3

		работа			
154	08.03.2025	Репетиция и	Изучения вращения по диагонали, в движении по прямой.	Практ. занятие	3
155	09.03.2025	Концерт	концер	Практ. занятие	3
156	10.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай ». Подготовка к выступлению	Практ. занятие	3
157	11.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «еврейский». Подготовка к выступлению	Практ. занятие	3
158	12.03.2025	Знакомство с	Отработка вращения по диагонали и по прямой.	Практ. занятие	3
159	14.03.2025	народным танцем	Отработка вращения по диагонали и по прямой.	Практ. занятие	3
160	15.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «Мама и дочка».	Практ. занятие	3
161	16.03.2025	Знакомство с	Изучение вращения по кругу: бегунок, шене.	Практ. занятие	3
162	17.03.2025	народным танцем	Отработка вращения по кругу.	Практ. занятие	3
163	18.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «Мама и дочка».	Практ. занятие	3
164	19.03.2025	Знакомство с	Изучение вращения с поджатыми, обертас.	Практ. занятие	3
165	21.03.2025	народным танцем	Отработка вращений.	Практ. занятие	3
166	22.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «Мама и дочка».	Практ. занятие	3
167	23.03.2025	Знакомство с	Знакомство с дробями: двуоли, триоли.	Практ. занятие	3
168	24.03.2025	народным танцем	Отработка двуолей и тиролей.	Практ. занятие	3
169	25.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Отработка танца «Письма с фронта», «Все пучком».	Практ. Занятие	3
170	26.03.2025	Знакомство с	Знакомство с дробями: простой ключ, комбинации с триолями.	Практ. занятие	3
171	28.03.2025	народным танцем	Отработка дробей.	Практ. занятие	3
172	29.03.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Отработка танца «возвращайся»,. Подготовка к концерту.	Практ. Занятие	3
173	30.03.2025	Знакомство с	Изучение упр. веревочка – русская и украинская.	Практ. занятие	3
174	31.03.2025	народным танцем	Отработка упражнения веревочка.	Практ. занятие	3
175	01.04.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Отработка танца «возвращайся»,Подготовка к концерту.	Практ. Занятие	3
176	02.04.2025	Знакомство с	Изучение русской комбинации, с вкл изученных ранее упражнений.	Практ. занятие	3
177	04.04.2025	народным танцем	Отработка изученной комбинации	Практ. занятие	3
178	05.04.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «еврейский».	Практ. Занятие	3

179	06.04.2025	Подготовка к концерту	Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай».	Практ. занятие	3
180	07.04.2025		Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай».	Практ. занятие	3
181	08.04.2025	Знакомство с народным танцем	Изучение комбинации в украинском характере.	Практ. Занятие	3
182	09.04.2025		Отработка изученной комбинации. Повторение всех изученных ранее танцев.	Практ. Занятие	3
183	11.04.2025	Знакомство с эстрадным и современным танцем	Просмотр видео с танцами в данном стиле. Беседа по просмотренному.	Теоретическое занятие, беседа.	3
184	12.04.2025		Изучение основных позиций и поз в современном, эстрадном танце. Выявление отличительных особенностей между народным, классическим и эстрадным, современным танцами.	Практ. Занятие	3
185	13.04.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России».	Практ. Занятие	3
186	14.04.2025	Знакомство с эстр. и совр. танцем	Беседа о различиях между всеми изученными видами танца и современным, эстрадным. Изучение особенностей постановки корпуса, рук, ног, головы в эстрадном и современном танце.	Практ. Занятие	3
187	15.04.2025		Подскоки. Движения современной пластики. Пружинистый шаг. Перекаты стопы.	Практ. Занятие	3
188	16.04.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России».	Практ. Занятие	3
189	18.04.2025	Знакомство с эстр. и совр. танцем	Движения современной пластики. Пружинистый шаг.	Практ. занятие	3
190	19.04.2025		Техничное исполнение движений в характере современного танца.	Практ. Занятие	3
191	20.04.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России».	Практ. Занятие	3
192	21.04.2025	Знакомство с эстр. и совр. танцем	Техничное исполнение движений в характере современного танца.	Практ. занятие	3
193	22.04.2025		Техничное исполнение движений в характере современного танца.	Практ. Занятие	3
194	23.04.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России».	Практ. Занятие	3
195	25.04.2025	Знакомство с эстр. и совр. танцем	Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	Практ. занятие	3
196	26.04.2025		Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	Практ. Занятие	3
197	27.04.2025	Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России».	Практ. Занятие	3
198	28.04.2025	Знакомство с эстр. и совр. танцем	Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	Практ. занятие	3
199	29.04.2025		Развитие изоляции (работа над отдельными частями тела(рук, ног, диафрагмы, головы, бедер и т.д.)	Практ. Занятие	3
200	30.04.2025	Постановочная	Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца	Практ. Занятие	3

		работа	«возвращайся».		
201	02.05.2025	Подготовка к концерту	Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца «возвращайся».	Практ. занятие	3
202	03.05.2025	Подготовка к концерту	Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца «возвращайся».	Практ. Занятие	3
203	04.05.2025	Постановочная работа	Стрейчинг.	Практ. Занятие	3
204	05.05.2025	Постановочная работа	Стрейчинг.	Практ. Занятие	3
205	06.05.2025	Знакомство с эстр. и совр. танцем	Основы свинговой техники (проучивание комбинаций на основе сброса корпуса и рук). Изучения движений в партере.	Практ. Занятие	3
206	07.05.2025		Импровизация (подражание животным, комбинирование движений, тренинг на раскрепощенность и свободу мысли).	Практ. Занятие	3
207	09.05.2025	Постановочная работа	Стрейчинг.	Практ. Занятие	3
208	10.05.2025	Знакомство с эстр. и совр. танцем	Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек).	Практ. Занятие	3
209	11.05.2025		Подведение итогов в работе над всеми изученными видами танцев. Повторение основных позиций.	Практ. Занятие	3
210.	12.05.2025	Постановочная работа	Стрейчинг.	Практ. Занятие	3
211.	13.05.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). Повороты туловища.	Практическое занятие	3
212	14.05.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны вниз – упр. далеко-близко.	Практическое занятие	3
213	16.05.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Практическое занятие	3
214	17.05.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали.	Практическое занятие	3
215	18.05.2025	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «качеля», прогнуться к ноге в положении качели, шпагат.	Практическое занятие	3
216	19.05.2025	Разминка по кругу	Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой.	Практическое занятие	3
217	20.05.2025	Разминка по	Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки.	Практическое	3

		кругу		занятие	
218	21.05.2025	Разминка по кругу	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Практическое занятие	3
219	23.05.2025	Упражнения на ориентировку в пространстве	Игра «Вперед 4 шага», перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно.	Практическое занятие	3
220	24.05.2025	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Практическое занятие	3
221	25.05.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.	Практическое занятие	3
222	26.05.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д.	Практическое занятие	3
223	27.05.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.	Практическое занятие	3
224	28.05.2025	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	Практическое занятие	3
225	29.05.2025	Партерная гимнастика	Упражнения на полу: «стрелочки-утюжки», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упр. стрелочки-утюжки разными ногами.	Практическое занятие	3
226	31.05.2025	Партерная гимнастика	Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу.	Практическое занятие	3
227	01.06.2025	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки.	Практическое занятие	3