

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №97»



Дополнительная общеразвивающая программа

«Fix elements»

ознакомительный уровень

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
Панахян Сергей Кимович

Москва
2018 г.

**Учебно-тематический план.
Show Fix Elements**

№ п/п	Название разделов	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретических	Практических	
1	Вводное занятие	2	–	2
2	Разминка (Общеукрепляющие движения)	–	10	10
3	Постановка хореографии	10	44	54
4	Репетиции к выступлениям	5	5	10
	Итого:			76

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Инструктаж по правилам безопасности.

2. Разминка – общеукрепляющие упражнения.

Практическая часть: Выполнение общеукрепляющих упражнений:

- Вращение головы.
- Поочерёдное вращение плечами.
- Поочерёдные махи руками.
- Вращение рук в локтях.
- Наклоны корпуса в стороны.
- Вращение корпусом.
- Вращение бёдрами.
- Вращение кистями.

3. Постановка хореографии.

Элементы хореографической композиции, связки, целостность номера.

Практическая часть: Отработка групповых и сольных движений.

4. Репетиции к выступлениям.

Основные задачи выступления, важность взаимодействия в номере.

Практическая часть: Отработка хореографических, сольных, групповых движений, подготовка к выступлениям на конкурсах, соревнованиях (BATL).