

Учебный план
ДООП «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)

Учебный план первого года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|---|------------------|-----------|------------|------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Ритмы танца | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала | 34 | 6 | 28 | Наблюдение |
| 1.3 | Комплексы изоляций | 6 | - | 6 | Контрольные упражнения |
| 1.4 | Партер (техника низкого полета) | 20 | 1 | 19 | Наблюдение |
| 1.5 | Элементы гимнастики и акробатики | 10 | 3 | 7 | Контрольные упражнения |
| 1.6 | Кросс | 10 | - | 10 | Контрольные упражнения |
| | Итого | 82 | 11 | 71 | |
| 2. | Импровизация | | | | |
| 1.7 | Этюды | 30 | 3 | 27 | Наблюдение |
| 2.1 | Изучение техники движений танца «Хип-хоп» | 30 | 2 | 28 | Контрольные упражнения |
| 2.4 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Открытое занятие |
| | Итого | 62 | 5 | 57 | |
| | Всего по программе | 144 | 16 | 128 | |

Учебный план второго года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Ритмы танца | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |

| | | | | | |
|-----|---|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
| 1.2 | Экзерсис на середине зала | 34 | 6 | 28 | Наблюдени е |
| 1.3 | Упражнения для позвоночника | 4 | - | 4 | |
| 1.4 | Комплексы изоляций | 6 | - | 6 | Контрольн ые упражнени я |
| 1.5 | Партер (техника низкого полета) | 16 | 1 | 15 | Наблюдени е |
| 1.6 | Элементы гимнастики и акробатики | 10 | 3 | 7 | Контрольные упражнения |
| 1.7 | Кросс | 10 | - | 10 | Контрольные упражнения |
| | Итого | 82 | 11 | 71 | |
| 2. | Импровизация | | | | |
| 2.1 | Этюды | 30 | 3 | 27 | Наблюдение |
| 2.2 | Изучение техники движений танца «Афро-джаз» | 30 | 2 | 28 | Контрольные упражнения |
| 2.4 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Открытое занятие |
| | Итого | 62 | 5 | 57 | |
| | Всего по программе | 144 | 16 | 128 | |

Учебный план третьего года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|---------------------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теори я | Практик а | |
| 1 | Ритмы танца | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдени е |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала | 34 | 6 | 28 | Наблюдени е |
| 1.3 | Упражнения для позвоночника | 4 | - | 4 | |
| 1.4 | Комплексы изоляций | 6 | - | 6 | Контрольн ые упражнени я |
| 1.5 | Партер (техника низкого полета) | 16 | 1 | 15 | Наблюдени е |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------|
| 1.6 | Элементы гимнастики и акробатики | 10 | 3 | 7 | Контрольные упражнения |
| 1.7 | Кросс | 10 | - | 10 | Контрольные упражнения |
| | Итого | 82 | 11 | 71 | |
| 2. | Импровизация | | | | |
| 2.1 | Этюды | 30 | 3 | 27 | Наблюдение |
| 2.2 | Комбинация или импровизация | 30 | 2 | 28 | Контрольные упражнения |
| 2.4 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Открытое занятие |
| | Итого | 62 | 5 | 57 | |
| | Всего по программе | 144 | 16 | 128 | |