

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. Танцевальная игра «Вальс дружбы».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Партерная гимнастика на полу.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Правила выполнения упражнений партерной гимнастики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Гимнастический мостик.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Усложненные упражнения партерной гимнастики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: вытягивание и сокращение стоп.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: наклоны корпуса вперед, вправо, влево.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: наклоны корпуса вперед, вправо, влево.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Медленное поднятие и опускание ног на 90гр.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

							каб. №14	
12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tandu в сочетании со спиральями в корпусе	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tandu в сочетании со спиральями в корпусе	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tandu iete в сочетании со спиральями в корпусе.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tandu iete в сочетании со спиральями в корпусе.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: titl (угол), с добавлением рук, торса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: titl (угол), с добавлением рук, торса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: голова: sundari-квадрат и sundari круг .	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
19.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: плечи: разно ритмические комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Теория, практика	2	Партер (техника низкого полета). Техника исполнения contraction и reliase. Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
22.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
23.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase:	ДЮЦ «Ровесник»,	Наблюдение

						спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	каб. №14	
24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера Понятие «стрейч».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Правила выполнения силовых упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: перевороты (вперед/назад с двух ног); поворот в передней затяжке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: боковое равновесие; задняя затяжка.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: боковое равновесие; задняя затяжка.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Кувырок вдвоем держась за голени, простейшие поддержки.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
37.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Кувырок вдвоем держась за голени, простейшие поддержки.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Подготовительные упражнения к элементу «бочка», фляк.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Подготовительные упражнения к элементу «бочка», фляк.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Комбинации прыжков.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
41.	Январь			Практика	2	Кросс. Вращение как способ перемещения в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Кросс. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°;	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Кросс. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
44.	Февраль			Практика	2	Кросс. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Изучение техника параллель и оппозиция.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

47.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Контактная импровизация: эмоциональный контакт в движении в группе, центр веса тела в поддержке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы); танец от разных частей тела.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Поток» (связь движений)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Поток» (связь движений)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Пространство за спиной».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Пространство за спиной».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
54.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Порядок входа в танец и его продолжительность».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
56.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Порядок входа в танец и его продолжительность».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
57.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

60.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп» Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис) Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: Sart simpson; running man; kick step; cabbage patch; root top; prep.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
61.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
62.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
63.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»:	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»:	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
65.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: running man.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
66.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: running man.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Теория	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: kick step.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
68.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: kick step.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
69.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: cabbage patch.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
70.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: root top.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
71.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп» Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: prep.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник»	Открытое занятие

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», год обучения – 2, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет второго года обучения. Образно-художественный мир танца. Комбинации в парах. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Общеразвивающие упражнения на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями; Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса; Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями; Battement fondu в сочетаниях с движениями; Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

22.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
23.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
37.	Январь			Практика	2	Кросс. Использование всего пространства класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с координацией 3-4х центров.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: смена направлений в комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
41.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
44.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
57.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
60.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в	ДЮЦ «Ровесник»,	Наблюдение

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», год обучения – 3, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Комбинации в парах. Общеразвивающие упражнения на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Танцевальная «связка» движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Танцевальная «связка» движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника «Связки» движений на развитие пластики тела: «Падающие шаги», «Пантера».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
23.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

37.	Январь			Практика	2	Кросс. Использование всего пространства класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с координацией 3-4х центров.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с использованием contraction и release	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Смена направлений в комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
41.	Январь			Практика	2	Кросс. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
44.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
57.	Март			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
60.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
61.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
62.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

63.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
65.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
66.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Теория	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
68.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
69.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
70.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
71.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Открытое занятие

Стили хип-хопа

Хаус, локинг, нью стайл, крампинг, поппинг, брейкинг. Каждый из этих стилей имеет характерные особенности:

Хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов, и сложной координации.

Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости.

Нью стайл – самый артистичный из всех направлений хип-хопа.

Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию.

Крампинг – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла.

Поппинг – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка.

Брейкинг – силовой танцевальный стиль, в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).