

### Календарный учебный график

Детское объединение: «Современный танец «SNAP» (стартовый уровень)», год обучения – 1, количество часов – 144  
(2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по ТБ и ПБ. «Правила поведения в хореографическом классе». Изучение танц. приветствия 1 г. о. – «Поклон». Выполнение – «Поклон». Повторение упражнений, танцевальных комбинаций, изученных ранее.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Ритмическая разминка (разогрев всех частей тела).</b> Изучение, освоение техники выполнения упражнений на разогрев частей тела. Выполнение: разогрев ног (стопа, колено, пах). Выполнение шаговых, беговых и прыжковых упражнений – «ходьба на полупальцах», «цапля», «мячики», «цирковая лошадка», «хвостики с захлестом».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Техника выполнения упражнений на разогрев частей тела. Разогрев шейного отдела позвоночника: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад; движение головы по квадрату. Варианты движений плечами: работа вверх-вниз, вперед-назад; круговые движения; «волна».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
4.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение: разогрев рук (варианты упражнений): круговые движения кистей; круговые движения рук от плечевого сустава; круговые движения рук от локтевого сустава.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
5.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение: комбинации для рук с использованием упражнения «волна».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
6.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение: разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса); расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, ггор). Упражнения stretch характера. Растягивание.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения

7.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Вводное занятие.</b> Назначение, основные задачи партерной гимнастики. Требования к технике исполнения изучаемых упражнений и элементов. Выполнение упражнений, изученных ранее по программе «Ритмика».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Опрос
8.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения для развития подвижности стоп.</b> Правила выполнения упражнений для развития эластичности и подвижности стоп. Выполнение упражнений: вытягивание и сокращение стопы; круговые и полукруговые движения стопой.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
9.	Октябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для развития эластичности и подвижности стоп. Выполнение упражнений: круговые и полукруговые движения стопой, разворот стопы из VI позиции в I.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности.</b> Правила выполнения упражнений для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности. Выполнение упражнений: наклон корпуса вперед вдоль ног – «складывание», «перетягивание корпуса».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
11.	Октябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений. Выполнение: наклоны в положении «разножка». Упражнение «звёздочка», «бабочка», «лягушка».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
12.	Октябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности: упражнение «бабочка», «лягушка», «складывание», «перетягивание корпуса».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.</b> Правила выполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника. Выполнение упражнений: «лодочка», «кораблик».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
14.	Октябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника. Выполнение упражнений: «лодочка», «кораблик», «колечко».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	

15.	Октябрь			Практика	2	Выполнение упражнений: «качалка», «колечко», «кошечка», «змея».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</b> Правила выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений: медленный подъем ног вверх в положении «лежа», «уголок».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
17.	Ноябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений: «велосипед», «ножницы», «планка».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
18.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений: медленный подъем ног вверх в положении «лежа», «уголок», «велосипед».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.</b> Правила выполнения упражнений на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Выполнение упражнений: «шпагат» вперед (с правой, левой ноги).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
20.	Ноябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Выполнение упражнений: «шпагат» поперечный.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
21.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений: «шпагат» поперечный, «шпагат» вперед (с правой, левой ноги).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Теория, практика	2	<b>Акробатические упражнения.</b> Правила выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений: «березка», «мостик».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
23.	Ноябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений: «стойка на руках» (изучение – у опоры); переворот «вперед», «назад» из положения «мостик».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
24.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений: «кувырок» - вперед, назад (через правое, левое плечо), «колесо».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
25.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Вводное занятие.</b> Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических рас. Изучение «точек» танцевального зала – 1, 2, 3, 4, 5, 6,	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Опрос

						7, 8.Танцевальная импровизация на заданную тему с применением «точек».		
26.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения позиций ног (I, II, III, V) – лицом к балетному станку.</b> Правила техники выполнения позиций ног (I, II, III, V). Выполнение постановки ног в I, II, III, V позициях классического танца.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
27.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения releve на полупальцы (I, V позиции) – лицом к балетному станку.</b> Правила техники выполнения упражнения releve на полупальцы (I, V позиции). Выполнение упражнения releve на полупальцы (I, V позиции).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
28.	Декабрь			Теория, практика	2	Правила техники выполнения упражнения releve на полупальцы (I, V позиции). Выполнение упражнения releve на полупальцы (I, V позиции).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
29.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения DemiPlie по I, II, V позициям (лицом к балетному станку).</b> Правила техники выполнения комбинации DemiPlie по I, II, V позициям. Выполнение упражнения: DemiPlie по I, II позиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
30.	Декабрь			Теория, практика	2	Правила техники выполнения комбинации DemiPlie по I, II, V позициям. Выполнение, наработка техники исполнения DemiPlie по I, II, V позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
31.	Декабрь			Практика	2	Выполнение, наработка техники исполнения DemiPlie по I, II, V позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
32.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения BattementTandu по I, V позициям (лицом к балетному станку).</b> Правила выполнения BattementTandu. Выполнение: BattementTandu по I, V позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
33.	Январь			Теория, практика	2	Правила выполнения BattementTandu по I, V позициям. Наработка техники исполнения BattementTandu по I, V позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
34.	Январь			Практика	2	Выполнение, наработка техники исполнения BattementTandu по I, V позициям по всем направлениям.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
35.	Январь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения Battement Tandu jete по I, V позициям(лицом к балетному станку).</b> Правила выполнения Battement Tandu jete по I, V позициям. Практика (4 часа). Выполнение: Battement Tandu jete по I, V позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	

36.	Январь			Теория, практика	2	Правила выполнения Battement Tandu jete по I, V позициям. Выполнение Battement Tandu jete по I, V позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
37.	Январь			Практика	2	Выполнение, наработка техники исполнения Battement Tandu jete по I, V позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
38.	Январь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку).</b> Правила техники исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку).Выполнение: «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
39.	Февраль			Теория, практика	2	Правила техники исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку). Выполнение, наработка техники исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
40.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения Portde Bras – II с координацией головы и точек класса.</b> Правила выполнения Portde Bras – II с координацией головы и точек класса. Выполнение: Portde Bras – II с координацией головы и точек класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
41.	Февраль			Теория, практика	2	Правила выполнения Portde Bras – II с координацией головы и точек класса. Выполнение: Portde Bras – II с координацией головы и точек класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
42.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения «поджатого» прыжка по IV позиции.</b> Правила техники исполнения «поджатого» прыжка по IV позиции.Выполнение «поджатого» прыжка по IV позиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
43.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Вводное занятие.</b> Цели, задачи обучения в изучаемом танцевальном направлении. История возникновения современных танцевальных направлений.Импровизация на заданную тему.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Опрос
44.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Постановка ног, рук. Простейшие шаги и переходы</b> Правила постановки ног, рук согласно правилам современного танца. Выполнение постановки ног, рук в современном танце.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
45.	Март			Теория, практика	2	Правила постановки ног, рук согласно правилам современного танца. Изучение комбинаций на основных шагах и переходах.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	

46.	Март			Практика	2	Выполнение комбинаций на основные шаги и переходы; наработка техники исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
47.	Март			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения движений и элементов современного танца.</b> Правила техники исполнения движений и элементов современного танца («пружинка», «батут», «мельница», «окошки», «ёлочки и палочки»). Выполнение движений: «пружинка», «батут».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
48.	Март			Теория, практика	2	Правила техники исполнения движений и элементов современного танца. Выполнение движений: «мельница», «окошки».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
49.	Март			Практика	2	Выполнение и наработка техники исполнения движений: «ёлочки и палочки».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
50.	Март			Практика	2	Выполнение и наработка техники исполнения движений: «пружинка», «батут», «мельница», «окошки», «ёлочки и палочки».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
51.	Март			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения упражнений на развитие координации с применением элементов современного танца.</b> Правила техники исполнения упражнений. Выполнение упражнений: «книжка-раскладушка».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
52.	Апрель			Теория, практика	2	Правила техники исполнения упражнений на развитие координации с применением элементов современного танца. Выполнение упражнений: «реактивный самолет».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
53.	Апрель			Практика	2	Выполнение, наработка техники исполнения упражнений на развитие координации с применением элементов современного танца («книжка-раскладушка», «реактивный самолет»).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные упражнения
54.	Апрель			Теория, практика	2	<b>Комбинации на заданную тему.</b> Составление комбинаций с использованием изученных элементов и движений современного танца. Выполнение комбинаций.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольное задание
55.	Апрель			Теория, практика	2	Составление комбинаций с использованием изученных элементов и движений современного танца. Выполнение комбинаций.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
56.	Апрель			Теория	2	<b>Вводное занятие.</b> Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Опрос

57.	Апрель			Теория, практика	2	<b>Экзерсис на середине зала (репетиционная, концертная деятельность).</b> Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение танцевально-художественной деятельности: создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
58.	Апрель			Теория, практика	2	Музыкальность. Выполнение ТХД: работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Опрос
59.	Май			Теория, практика	2	Выразительность и эмоциональность исполнения. Выполнение ТХД: упражнения на развитие выразительности.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
60.	Май			Теория, практика	2	Рисунок танца. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
61.	Май			Теория, практика	2	Создание сценического образа. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
62.	Май			Теория, практика	2	Изучение танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
63.	Май			Практика	2	Выполнение ТХД: упражнения на развитие выразительности и эмоциональности исполнения. отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
64.	Май			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
65.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
66.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
67.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
68.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	

69.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
70.	Сентябрь			Практика		Выполнение ТХД: рабочие репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	
71.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Наблюдение
72.	Сентябрь			Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Аттестация обучающихся.Исполнение основных упражнений, танцевальных движений и комбинаций.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№16	Контрольные задания