

**Календарный учебный график**  
на \_\_\_\_\_ учебный год

Детского объединения «**ОСНОВЫ Contemporary dance**»), год обучения – 1, количество часов – 72 (1 раз в неделю по 2 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.				Теория	2	<b>Вводное занятие.</b> Введение в программу 1 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения. «Истоки современного танца Contemporary, различных течений». «Комплексный разогрев» - определение понятия, изучение.		Обсуждение
2.				Теория, практика	2	<b>Базовые упражнения.</b> «Истоки современного танца Contemporary». Различия классического танца и Contemporary. «Комплексный разогрев»: виды разогрева. Самомассаж (самостоятельно) – изучение правил и техники выполнения.		Опрос
3.				Теория, практика	2	Особенности ритмического строения музыкального оформления занятия. Правила выполнения программных элементов танца Contemporary. Взаимосвязь дыхания и движения. Выполнение «самомассаж» - в паре, в группах.		Наблюдение
4.				Практика	2	Выполнение элементов: I // (параллельная) – I выворотная позиции ног; II // – II выворотная позиции ног; Roll app – Roll down («улитка») – в динамическом музыкальном рисунке (2X8, 2X4, 2X2);		
5.				Практика	2	Выполнение: Roll app – Roll down (2X8, 2X4, 2X2) – повторение. «Подвес» - изучение, выполнение. Изучение технических правил выполнения «подвеса» - угол в 45*, в 90*. = переход в «собаку». Выполнение.		Наблюдение
6.				Практика	2	<b>Комбинации разогрева.</b> Изучение комбинации Plie (комб.№1) в положении «собака мордой вниз» по I // позиции (открываем Р.Н. пах=Р. стопа – Flax+Point, Оп.н. – подъём на п/п, + Fondu Р.н. ч/з мягкое Plie). Выполнение.		
7.				Практика	2	Изучение комбинации Plie (№2) в положении «Собака» - продолжение (Fondu Р.н. ч/з мягкое Plie + работа Оп.ноги по 2 траекториям: прямой относительно Оп.ноги и вторая		Контрольные задания

						траектория – ведение Р.Н. к Оп. руке вверх в выворотном положении). Нога возвращается обратно вверх=выворачиваем ТЗ сустав=FLAX=вниз в I // позицию = RELAX – выполнение 1 части (с прав. ноги).		
8.			Практика	2	<b>Floor Woork technique. Упражнения на правильный «вход» и «выход» с пола.</b> Правила выполнения положения <i>«вход в пол»</i> . Виды <i>«входа в пол»</i> . Закручивание и опускание себя на бедро (1 вид). Вход в пол через «спираль». Выполнение.			
9.			Практика	2	Изучение <i>«вход в пол через выпад»</i> . Закручивание и опускание себя на бедро (2 вид). Выход с пола через тяжёлый таз; падение на мягкие ткани. Выполнение.		Наблюдение	
10.			Теория	2	<b>«Минимум-максимум».</b> Изучение правил поведения и работы тела в плоскости пола. Правила техники выполнения упражнений-элементов.			
11.			Практика	2	Знакомство с полом: положение <i>«Звезда»</i> , движение <i>«полуперекат Звезды»</i> (изучение работы рук по полу (прав., лев.). Изучение (выход) в позу <i>«эмбрион»</i> (одновременная работа рук и ног). Выполнение.		Обсуждение	
12.			Практика	2	Понятия <i>«минимум»</i> - <i>«максимум»</i> . Выполнение упражнений <i>«минимум»+«максимум»</i> через <i>«Звезду»</i> . Изучение комбинации на <i>«Min+Max»</i> . Выполнение. Дозировать по нарастанию скорости выполнения.		Наблюдение	
13.			Практика	2	Изучение техники выполнения движения <i>«Лодочка на боку»</i> через положение <i>«Звезда»</i> . Выполнение (правая, левая сторона).		Наблюдение	
14.			Теория	2	<b>Скольжение.</b> Изучение правил выполнения <i>«скольжения»</i> по полу: стопой, бедром, плечами, лопатками). Техника выполнения. Изучение правил выполнения элемента <i>«Swing»</i> .			
15.			Практика	2	Изучение техники выполнения движения <i>«Ноги-хлыст»</i> (скольжение свободными параллельными длинными ногами по кругу вокруг себя). Техника выполнения <i>«пробежка под рукой»</i> (вперёд, назад). Изучение, выполнение.			
16.			Практика	2	Изучение правил выполнения элемента <i>«Swing» ногами</i> (прав., лев.). Виды <i>«Swing»</i> . Проучивание (через 3 подготовительных этапа). Выполнение элемента.			
17.			Практика	2	Изучение - <i>«стойка на плече»</i> через <i>«Swing»</i> . Правила техники выполнения. Практическое выполнение			

						элемента (прав., лев. ноги). «Переворот» через плечо (прав., лев.) на подъёме прямых длинных ног с последующим скольжением на подъёме в пол. Выполнение.		
18.				Практика	2	Техника выполнения движения « <i>шептуны</i> » в скольжении. Изучение, выполнение. Изучение правил выполнения упражнения « <i>Дельфин</i> ». Выполнение.		
19.				Практика	2	Правила техники выполнения движения « <i>слайд</i> ». Изучение « <i>подготовка к слайдам - скольжение</i> ». Выполнение.		
20.				Практика	2	Техника выполнения движения « <i>крокодил</i> (Ронд, Анлер от коленей). Изучение, выполнение.		
21.				Практика	2	Изучение: перекаты из стороны в сторону с выходом в глубокий <i>Выпад+Port de Bras</i> в выполняемой плоскости вращения тела (прав., лев. стороны). Выполнение.		Наблюдение
22.				Практика	2	<b>Элементы с Allegro.</b> Знакомство с партерным прыжком. Изучение правил выполнения первого прыжка на бедре через прокрутку из положения «Звезда» на скорости. Техника выполнения Allegro в Floor Woork. Выполнение элементов.		
23.				Практика	2	Выполнение элементов: перекаты из стороны в сторону с выходом в <i>Прыжок с вытянутой</i> прямой Оп.ногой с высоким // положением рук вверх (прав., лев. стороны) + прыжок с поджатой оп.н.		
24.				Практика	2	Выполнение элемента: перекаты из стороны в сторону с выходом в <i>Прыжок с Attitud назад</i> (руки в позиции плоскости тела) – прав., лев. стороны.		
25.				Практика	2	Выполнение элемента: перекаты из стороны в сторону с выходом в <i>Прыжок «Коршуна» поджатой</i> Оп.ногой с высоким положением рук в сторону (прав., лев. стороны).		Контрольные задания
26.				Практика	2	<b>Вертикальные элементы.</b> Изучение правил выполнения вертикальных элементов. Баланс. Тяжесть корпуса. Равновесие. Техника выполнения программных упражнений-элементов: стойка на руках в « <i>шпагате</i> » в продвижении, «стойка на руках в циркуле».		Обсуждение
27.				Практика	2	Изучение правил выполнения стойки на руках в « <i>кольце</i> » в продвижении. Выполнение (прав., лев. ноги).		

28.				Практика	2	Изучение правил выполнения стойки на руках в « <i>раскрытом лицевом шпагате</i> ». Выполнение (прав., лев. ноги).		Наблюдение
29.				Практика	2	<b>Работа с пространством. Танцевальные комбинации.</b> Изучение танцевальных комбинаций с использованием элементов Contemporary. Выполнение комбинаций: комбинация №1.		
30.				Практика	2	Выполнение: комбинация №1 (продолжение).		
31.				Практика	2	Выполнение: комбинация №2.		
32.				Практика	2	Выполнение: комбинация Relax.		Наблюдение
33.				Практика	2	<b>Импровизация.</b> Выполнение творческих заданий.		Наблюдение
34.				Практика	2	Выполнение творческих заданий (продолжение).		
35.				Практика	2	Выполнение творческих заданий (закрепление).		Контрольные задания
36.				Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Зачёт.		Контрольные упражнения

**Календарный учебный график**  
на \_\_\_\_\_ учебный год

Детского объединения «**ОСНОВЫ Contemporary dance**»), год обучения – 2, количество часов – 72 (1 раз в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание: \*\*\*\*\*

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
37.				Теория	2	<b>Комплексный разогрев. Вводное занятие.</b> Введение в программу 2 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения. Различия классического танца и Contemporary. «Комплексный разогрев». Виды разогрева.		Обсуждение
38.				Практика	2	<b>Комбинации разогрева.</b> Техника выполнения комбинаций упражнений разогрева. Выполнение: комбинация №1.		
39.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений разогрева. Выполнение: комбинация №2.		Контрольные задания
40.				Теория	2	<b>Экзерсис. Упражнения на середине зала.</b> Различия экзерсиса в классическом и современном танцах. Основные принципы работы ОДА в contemporary dance. Правила выполнения упражнений.		
41.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Port de Bras».		
42.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: комбинация «Plie».		
43.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Battement tendu».		
44.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Battement tendu jete» с динамичным «Port de Bras».		
45.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Rond de jambe par terre».		
46.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Rond de jambe par terre» (закрепление).		Наблюдение
47.				Практика	2	<b>Упражнения у балетного станка.</b> Правила техники выполнения упражнений у балетного станка. Выполнение упражнений: комбинация «Battement fondu».		

48.				Практика	2	Выполнение упражнений: комбинация «Adajio».		
49.				Практика	2	Выполнение упражнений: комбинация «Grand battement jete».		Наблюдение
50.				Теория	2	<b>Floor Woork technigue.</b> «Минимум-максимум». Повторение правил поведения и работы тела в плоскости пола. Правила техники выполнения упражнений-элементов.		
51.				Практика	2	Выполнение упражнений: упражнение «полуперекат Звезды» в скорости.		
52.				Практика	2	Выполнение упражнений: упражнение «минимум-максимум» (с дозированным увеличением скорости выполнения).		
53.				Практика	2	Выполнение упражнений: упражнение «лодочка на боку».		Наблюдение
54.				Теория	2	<b>Скольжение.</b> Повторение правил выполнения «скольжения» по полу: стопой, бедром, плечами, лопатками). Техника выполнения элементов. Практика (10 час.). Выполнение упражнений-элементов: –		
55.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: « <i>Swing</i> », «хлыст».		
56.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: «стойка на плече»; переворот через плечо (прав., лев.) + виды переворота.		
57.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: «шептуны», «слайд», «крокодил», «дельфин».		
58.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: «вертушка ножницами сверху» (поворот-скольжение на грудной клетке).		
59.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: перекаты из стороны в сторону (+ Port de bras с выходом в глубокий выпад). Изучение правил выполнения приземления с положения «стоя» вниз на грудную клетку с «ножницами» в движении ног.		Наблюдение
60.				Теория	2	<b>Элементы с Allegro.</b> Правила техники выполнения комбинаций с Allegro в Floor Woork. Практика (6 час.). Техника выполнения Allegro в Floor Woork.		

61.				Практика	2	Техника выполнения Allegro в Floor Woork: прыжки с вытянутым коленом опорной ноги; прыжки с поджатыми ногами.		
62.				Практика	2	Техника выполнения Allegro в Floor Woork: прыжок с Attitud назад.		
63.				Практика	2	Техника выполнения Allegro в Floor Woork: прыжок «коршуна».		Наблюдение
64.				Практика	2	<b>Вертикальные элементы.</b> Повторение правил выполнения вертикальных элементов. Баланс. Тяжесть корпуса. Равновесие. Техника выполнения программных упражнений-элементов: «стойка на руках в шпагате» + на одной руке; «стойка на руках в циркуле» + на одной руке.		
65.				Практика	2	Техника выполнения программных упражнений-элементов: «стойка на руках в кольце»; «стойка на руках в раскрытом лицевом шпагате».		Наблюдение, контрольные упражнения
66.				Практика	2	<b>Работа с пространством. Танцевальные комбинации.</b> Изучение танцевальных комбинаций с использованием программных элементов Contemporary. Выполнение: комбинация №1.		
67.				Практика	2	Выполнение: комбинация №2.		
68.				Практика	2	Выполнение: комбинация Relax.		Наблюдение
69.				Практика	2	<b>Импровизация.</b> Выполнение творческих заданий.		
70.				Практика	2	Выполнение творческих заданий (продолжение).		
71.				Практика	2	Выполнение творческих заданий (закрепление).		Обсуждение, наблюдение
72.				Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b>		Контрольные упражнения