

Календарный учебный график

Объединение: «Танцевальная подготовка исполнителя» (уровень 4) , 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.	Сентябрь	02	19.00-20.40	Теория	2	Ритмико-танцевальный комплекс. Вводное занятие. Опорно-двигательный аппарат (ОДА) – возможности развития. Сила, силовые способности. Выносливость, ловкость на сцене и в жизни.	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	Беседа, опрос, наблюдение
2.	Сентябрь	09	19.00-20.40	Теория, практика	2	Упражнения на изоляцию ОДА в эстрадно-джазовом исполнении. Техника выполнения танцевальных комбинаций упражнений на изоляцию ОДА.Изучение и выполнение комбинаций.	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
3.	Сентябрь	16	19.00-20.40	Теория, практика	2	Техника выполнения танцевальных комбинаций упражнений на изоляцию ОДА. Изучение и выполнение комбинаций: шейный отдел позвоночника (комбинация №1).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
4.	Сентябрь	23	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: плечевой пояс: (комбинация №2).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
5.	Сентябрь	30	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: грудная клетка: (комбинация №3).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
6.	Октябрь	07	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: таз: (комбинация №4).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
7.	Октябрь	14	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: руки: (комбинация №5).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
8.	Октябрь	21	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: ноги - стопа, голеностоп: (комбинация №6).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
9.	Октябрь	28	19.00-20.40	Практика	2	Физические упражнения. Техника выполнения комбинаций упражнений: на развитие скоростно-силовых качеств, укрепление мышц плечевого пояса.	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	

10.	Ноябрь	11	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: укрепление мышц стопы голеностопного сустава, на развитие эластичности подъёма стопы.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
11.	Ноябрь	18	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на растяжку и укрепление подколенных связок.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
12.	Ноябрь	25	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок внутренней поверхности бедра.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Контрольные упражнения
13.	Декабрь	02	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на развитие эластичности мышц спины, подвижности позвоночного столба.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
14.	Декабрь	09	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на развитие подвижности тазобедренного сустава, на укрепление тазобедренного сустава.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
15.	Декабрь	16	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: укрепление мышц брюшного пресса, на развитие эластичности мышц спины, подвижности позвоночного столба.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Контрольные упражнения
16.	Декабрь	23	19.00-20.40	Практика	2	Учебно-тренировочная работа. Физический партнеринг. Выполнение комбинаций упражнений в паре: на ощущение взаимности в партнеринге.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
17.	Декабрь	30	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на ощущение взаимности в партнеринге (закрепление).	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
18.	Январь	13	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на развитие силовой установки партнёра.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
19.	Январь	20	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на развитие силовой установки партнёра (закрепление).	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
20.	Январь	27	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на парный контакт partnerre (силовая и координационная работа).	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
21.	Февраль	03	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на парный контакт partnerre (силовая и координационная работа) – закрепление.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
22.	Февраль	10	19.00-20.40	Теория, практика	2	Упражнения на развитие прыгучести. Правила выполнения комбинаций. Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): подъем на полупальцы (Releve) – по VI, I, II, V позициям, прыжки на месте (по VI, V, II позициям).	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	

						–		
23.	Февраль	17	19.00-20.40	Теория, практика	2	Правила выполнения комбинаций. Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): на растяжку ахиллово сухожилия и укрепление икроножной мышцы («заминка»), прыжки через скакалку.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
24.	Февраль	24	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): специальные упражнения на развитие прыгучести амплитудных прыжков.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
25.	Март	03	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): прыжок на одной ноге, прыжок в длину с места.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
26.	Март	10	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): выпрыгивание в группировку, выпрыгивание из полуприседа.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
27.	Март	17	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): прыжок на возвышенность с последующим выпрыгиванием (усложнение), прыжок со сменой ног на возвышенность.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
28.	Март	24	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): прыжок с поворотом на 180, 360 градусов.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	Контрольные упражнения
29.	Март	31	19.00-20.40	Теория, практика	2	Parterre в контакте. Техника выполнения комбинаций упражнений в паре. Выполнение комбинаций упражнений: для подвижности стопы (комбинация №1).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	Наблюдение
30.	Апрель	07	19.00-20.40	Теория, практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений в паре. Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности (комбинация №2).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
31.	Апрель	14	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника (комбинация №3).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
32.	Апрель	21	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса (комбинация №4).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
33.	Апрель	28	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага (комбинация №5).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	

34.	Май	05	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: акробатических упражнений (комбинация №6).	ДЮЦ «Ровесник», Актный зал	
35.	Май	12	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: акробатических упражнений (комбинация №6) – закрепление.	ДЮЦ «Ровесник», Актный зал	Контрольные задания
36.	Май	19	19.00-20.40	Практика	2	Итоговое занятие. Аттестация. Зачёт.	ДЮЦ «Ровесник», Актный зал	Зачёт