

**Учебный план
ДООП «Танцевальный ритм «SFERA»**

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	Изучение положений рук	6	-	6	Контрольные упражнения
1.3	Основные положения корпуса	6	1	5	Контрольные упражнения
1.4	Движения изолированных центров	8	2	6	Наблюдение
1.5	Экзерсиса на середине зала	24	6	18	Контрольные упражнения
1.6	Упражнения для позвоночника	6	-	6	Контрольные упражнения
1.7	Элементы гимнастики и акробатики	12	3	9	Контрольные упражнения
1.8	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
1.9	Движения тела на разных уровнях	6	2	4	Контрольные упражнения
1.10	Партерные перекаты (транзишен)	6	-	6	Контрольные упражнения
	Итого	86	15	71	
2.	Импровизация				
2.1	Этюды	18	2	16	Наблюдение
2.2	Танцевальные комбинации	18	-	18	Контрольные упражнения
2.3	«Хип-хоп»	20	2	18	

	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	58	4	54	
	Всего по программе	144	19	125	

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	Разогрев с использованием уровней	10	-	10	Наблюдение
1.3	Экзерсис на середине зала	24	2	22	Контрольные упражнения
1.4	Упражнения для позвоночника	4	-	4	Контрольные упражнения
1.5	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.6	Партерные перекаты	16	1	15	Контрольные упражнения
1.7	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.8	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	7	75	
2.	Импровизация				
2.1	Импровизация с движением	20	2	18	Наблюдение

2.2	Танцевальные этюды	20	-	20	Контрольные упражнения
2.3	«Хип-хоп»	20	2	18	
2.4	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	62	4	58	
	Всего по программе	144	11	133	

