

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (стартовый 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, практика	2	Вводное занятие	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Практика	2	Изучение положений рук – круговые движения кистей; – круговые движения рук от плечевого сустава;	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
3.	Сентябрь			Практика	2	Изучение положений рук – круговые движения рук от локтевого сустава; – комбинации для рук с использованием упражнения «волна».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
4.	Сентябрь			Практика	2	Изучение положений рук Отработка положений рук в различных позициях.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Основные положения корпуса	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
6.	Сентябрь			Практика	2	Упражнения: – Release; – Contractions.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Упражнения: – Roll down, roll up; – Flat back Arch.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Теория	2	Техника исполнения движений изолированных центров. Координация изолированных центров	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
9.	Октябрь			Практика	2	Упражнения: – повороты и наклоны головы и Sundari; – руки и движения ареалами; – движения плечами (подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад; твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); «восьмерка», круги поочередно; шейк плеч.;	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	2	Упражнения: – движение грудной клеткой-диафрагмой (из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание). – Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. – ARCH - прогиб верхней части торса назад; – Curve Пелвис; – поза коллапса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
11.	Октябрь			Практика	2	Упражнения на координацию: координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

12.	Октябрь			Теория	2	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Теория, практика	2	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала Упражнение: – Plie с различными движениями рук	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
14.	Октябрь			Практика	2	Повторение Упражнение: – Plie с различными движениями рук	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
15.	Октябрь			Теория, практика	2	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала Упражнение: – Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Практика	2	Повторение Упражнение: – Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
17.	Октябрь			Теория, практика	2	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала Упражнение: – Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
18.	Ноябрь			Практика	2	Повторение Упражнение: – Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании с	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

						Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук		
19.	Ноябрь			Теория, практика	2	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала Упражнение: – Grand Battement Jete	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
20.	Ноябрь			Практика	2	Повторение Упражнение: – Grand Battement Jete	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
21.	Ноябрь			Практика	2	Повторение Упражнение: – Plie с различными движениями рук – Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук – Grand Battement Jete	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Практика	2	Закрепление Упражнение: – Plie с различными движениями рук – Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук – Grand Battement Jete	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
23.	Ноябрь			Практика	2	Закрепление упражнений «Экзерсиса на середине зала»	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
24.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника Упражнения:	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Контрольные упражнения

						– твист и спирали торса	к», каб. №14	
25.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника Упражнения: – High-reliase (хай-релиз);	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
26.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника Упражнения: – Body roll (волны).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Теория	2	Элементы гимнастики и акробатики Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Теория, практика	2	Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера. Упражнения: – мостик; – стойка на руках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
29.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – колесо; – кувырок (вперед, назад через правое, левое плечо); – «цапля».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
30.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – «ласточка»; – «Березка»; – мостик с положения «стоя»; – мостик – перекат через грудь	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
31.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – переворот вперед с одной ноги в положение «мостик»;	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

						<ul style="list-style-type: none"> – стойка на руках у стены; – стойка на груди 		
32.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – колесо на одной руке; – рондат; – упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты, боковая затяжка); – силовые упражнения: отжимания, качание пресса, укрепление мышц спины. 	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
33.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – шаги примитива 	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
34.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – шаги в модерн-джаз манере 	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – прыжки «глиссад вперед» 	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
36.	Январь			Практика	2	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – прыжки «подскоки с противоходом рук», «ножницы» 	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
37.	Январь			Практика	2	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – прыжки «пистолетик» 	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Теория	2	Движения тела на разных уровнях относительно земли (верхний, средний, нижний). Основные виды уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб.	

						Акробатические уровни.	№14	
39.	Январь			Практика	2	Упражнения: – стоя; – на четвереньках – на коленях; – сидя; – лежа.	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Игра «Фотоальбом».	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
41.	Январь			Практика	2	Перекаты из положения: сидя в группировки, через: – «лягушку»; – поперечный шпагат.	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно).	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Подготовительные упражнения к перекаату через одно плечо	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Опрос
44.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
45.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
46.	Февраль			Практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Контрольные упражнения

							к», каб. №14	
47.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
48.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
49.	Февраль			Практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
50.	Март			Практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Теория	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
52.	Март			Практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
53.	Март			Практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Теория, практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб.	

							№14	
55.	Март			Теория, практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Теория	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Опрос
57.	Март			Теория, практика	2	Этюды	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Теория, практика	2	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
59.	Апрель			Теория, практика	2	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
60.	Апрель			Теория, практика	2	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
61.	Апрель			Теория, практика	2	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	
62.	Апрель			Теория, практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесни к», каб. №14	

63.	Апрель			Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	
65.	Апрель			Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	
66.	Апрель			Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	
68.	Май			Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	
69.	Май	13		Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	
70.	Май	17	15.30-17.10	Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	
71.	Май	20	15.30-17.10	Практика	2	«Хип-хоп»	ДЮЦ	

							«Ровесники», каб. №14	
72.	Май	24	15.30-17.10	Практика	2	Итоговое занятие. Открытое занятие. Исполнение основных упражнений, танцевальных движений и комбинаций.	ДЮЦ «Ровесники», каб. №14	Открытое занятие

