

Савенкова
Оксана
Юрьевна

Подписано цифровой
подписью: Савенкова
Оксана Юрьевна

**Учебный план
ДООП
«Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)»**

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	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдение
1.3	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.4	Партер (техника низкого полета)	20	1	19	Наблюдение
1.5	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.6	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
2.	Импровизация				
1.7	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.1	Изучение техники движений танца «Хип-хоп»	30	2	28	Контрольные упражнения
2.4	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	Всего по программе	144	16	128	

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	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдение
1.3	Упражнения для позвоночника	4	-	4	
1.4	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.5	Партер (техника низкого полета)	16	1	15	Наблюдение
1.6	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.7	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
2.	Импровизация				
2.1	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз»	30	2	28	Контрольные упражнения
2.4	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	Всего по программе	144	16	128	

Учебный план третьего 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	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдение
1.3	Упражнения для позвоночника	4	-	4	
1.4	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.5	Партер (техника низкого полета)	16	1	15	Наблюдение
1.6	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.7	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
2.	Импровизация				
2.1	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.2	Комбинация или импровизация	30	2	28	Контрольные упражнения
2.4	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	Всего по программе	144	16	128	

Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмико-танцевальный комплекс				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обсуждение

1.2.	Партерная гимнастика (parterre)	24	4	20	Контрольные упражнения
	Итого	26	5	21	
2.	Танец – движение				
2.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.2.	Экзерсис на середине зала	20	4	16	Контрольные упражнения
2.3.	Кросс. Перемещение в пространстве	10	2	8	Контрольные упражнения
2.4.	Прыжки	6	1	5	Контрольные упражнения
2.5.	Вращения	8	2	6	Контрольные упражнения
2.6.	Комбинация или импровизация	6	-	6	Контрольное задание
	Итого	52	10	42	
3.	Танцевально-художественное творчество				
3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
3.2.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	62	4	58	Наблюдение, концерт
3.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Творческая программа
	Итого	66	6	60	
	Всего по программе	144	21	123	

Учебный план пятого обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмико-танцевальный комплекс				
1.1.	Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела)	8	2	6	Контрольные упражнения
1.2.	Партерная гимнастика (parterre)	8	2	6	Контрольные упражнения
	Итого	16	4	12	

2.	Танец – движение				
2.1.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	Контрольные упражнения
2.2.	Кросс	8	2	6	Контрольные упражнения
2.3.	Вращения	6	2	4	Контрольные упражнения
2.4.	Основы партерной техники Release	12	2	10	Наблюдение, творческие задания
2.5.	Основы партнеринга	12	2	10	Опрос, обсуждение; наблюдение; творческие задания
	Итого	54	10	44	
3.	Танцевально-художественное творчество				
3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
3.2.	Стретчинг и акробатика	30	4	26	Творческие задания, наблюдение
3.3.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	40	4	36	Контрольные комбинации
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2	Творческая программа
	Итого	74	10	64	
	Всего по программе	144	24	120	