

Календарный учебный график

Объединение: «Ганцевальная подготовка исполнителя» (уровень 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	Учебно-тренировочная работа. Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по ТБ и ПБ, «правила поведения в хореографическом классе». Беседа «Опорно-двигательный аппарат. Части тела».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, обсуждение
2.				Теория, практика	2	Физические упражнения. Правила выполнения упражнений на развитие выносливости, силовых качеств. Выполнение упражнений: комбинированная ходьба.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
3.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений: комбинированный бег.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
4.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на развитие силовых качеств. Выполнение: комбинированная ходьба (усложнение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
5.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на развитие выносливости, силовых качеств. Выполнение упражнений: комбинированная ходьба.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
6.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие выносливости: комбинированный бег (усложнение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
7.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие выносливости: комбинация на скорость и на координацию.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
8.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: комбинация прыжков в продвижении по рисунку.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
9.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: комбинация приседаний в координации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
10.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: комбинация выпадов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

11.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: комбинация отжиманий.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
12.				Теория, практика	2	Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений на изоляцию опорно-двигательного аппарата. Правила выполнения упражнений на изоляцию. Выполнение упражнений: шейный отдел позвоночника (наклоны, повороты, круги, полукруги).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
13.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на изоляцию. Выполнение упражнений: плечевой пояс - прямые направления, «крест», «квадрат», «полукруг», «круг», «восьмерка», «твист», «шейк».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
14.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на изоляцию. Выполнение упражнений: грудная клетка - движения из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
15.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на изоляцию. Выполнение упражнений: тазобедренный пояс: «крест», «квадрат», «круг», «полукруг», «восьмерка».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
16.				Практика	2	Выполнение упражнений: руки - движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
17.				Практика	2	Выполнение упражнений: руки - основные позиции и их варианты.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
18.				Практика	2	Выполнение упражнений: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
19.				Практика	2	Выполнение упражнений: Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
20.				Теория, практика	2	Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений: для подвижности стопы.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос
21.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений: для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
22.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

23.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
24.				Практика	2	Выполнение упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
25.				Практика	2	Выполнение упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
26.				Практика	2	Выполнение упражнений: акробатических упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
27.				Практика	2	Выполнение упражнений: акробатических упражнений (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение, опрос
28.				Теория, практика	2	Ритмико-танцевальный комплекс. Экзерсис на середине зала. Изучение ритмико-танцевального комплекса упражнений с применением элементов современного танца. Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №1.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
29.				Теория, практика	2	Изучение ритмико-танцевального комплекса упражнений с применением элементов современного танца. Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №2.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
30.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №3.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
31.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №4.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
32.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №5.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
33.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация Relax.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
34.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация Relax (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

35.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: итоговый комплекс.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольное задание
36.				Практика	2	Итоговое занятие. Зачёт.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	зачёт

