

## Приложение

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Акробатический танец»

педагог Распутина Т.Ю.

**Календарный учебный график**

**2019-2020 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (в год)	Режим занятий
2 год, школа 104	02.09.	23.05	36	144	среда – 2 уч. часа, суббота – 2 уч. часа
3 год, школа 104	02.09.	23.05	36	144	среда – 2 уч. часа, суббота – 2 уч. часа

## Календарно – тематическое планирование

2 год обучения, школа 104

№ занятия	Содержание занятий	Дата проведения	
		по плану	по факту
1.	Вводное занятие. Культура поведения и внешний вид на занятиях.	04.09.2019	
2.	Вводное занятие. Техника безопасности в хореографическом зале и правила поведения в школе. Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Demi и Grand plie</b> по I поз и II поз.		
3.	Классический танец. Исполнение комплекса: Demi и Grand plie по I поз и II поз.	07.09.2019	
4.	Акробатика. Техника безопасности на занятиях акробатикой.		
5.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Demi и Grand plie</b> по III поз и V поз.	11.09.2019	
6.	Классический танец. Исполнение комплекса: Demi и Grand plie по III поз и V поз.		
7.	Акробатика. Требования, предъявляемые к юным спортсменам.	14.09.2019	
8.	Постановочная работа. Знакомство с музыкальным материалом - темп.		
9.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement tendu</b> из V поз. в сторону.	18.09.2019	
10.	Акробатика. Красота и здоровье. Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement tendu</b> из V поз. вперёд.		
11.	Акробатика. Виды гимнастики (спортивная, художественная, ритмическая, аэробика).	21.09.2019	
12.	Постановочная работа Знакомство с музыкальным материалом - ритм.		
13.	Акробатика. Обсуждение интересных событий в мире спорта.	25.09.2019	
14.	Постановочная работа Знакомство с музыкальным материалом – характер.		
15.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement tendu из V поз. в сторону.	28.09.2019	
16.	Постановочная работа. Обсуждение образа танца.		
17.	Акробатика. Техническая и художественная ценность композиций.	02.10.2019	
18.	Постановочная работа. Разучивание первой танцевальной комбинации.		
19.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement tendu из V поз. вперёд.	05.10.2019	
20.	Акробатика. Равновесие стоя на стопе.		
21.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement tendu</b> из V поз. назад.	09.10.2019	
22.	Акробатика. Равновесие стоя на полупальцах.		

	Постановочная работа. Закрепление выученной комбинации.		
23.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement tendu из V поз. назад.	12.10.2019	
24.	Акробатика. Равновесие шпагатом.		
25.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement tendu с demi plie</b> по V поз.	16.10.2019	
26.	Постановочная работа. Разучивание переворота. Разучивание выхода на ноги после переворота.		
27.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement tendu с demi plie по V поз.	19.10.2019	
28.	Акробатика. Равновесие фронтальное.		
29.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement tendu с опусканием пятки во вторую позу (из I и V поз).</b>	23.10.2019	
30.	Постановочная работа. Повторение поворота. Закрепление переворота и выхода на ноги.		
31.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement tendu с опусканием пятки во вторую позу (из I и V поз).	26.10.2019	
32.	Акробатика. Равновесие заднее равновесие. Постановочная работа.		
33.	Акробатика. Шпагаты скольжением.	30.10.2019	
34.	Постановочная работа. Разучивание второй танцевальной комбинации. Разбор трудных движений, музыкальная раскладка движений.		
35.	Акробатика. Шпагаты с прогибом назад.	02.11.2019	
36.	Постановочная работа. Закрепление второй танцевальной комбинации. Отработка рисунка танца по линиям.		
37.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement tendu с demi plie</b> по II по без перехода с опорной ноги (из I и V поз.).	06.11.2019	
38.	Постановочная работа. Работа над перестроением из линий в диагональ.		
39.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement tendu с demi plie по II по без перехода с опорной ноги (из I и V поз.).	09.11.2019	
40.	Акробатика. Шпагаты с провисом.		
41.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Passe par terr.</b>	13.11.2019	
42.	Постановочная работа. Закрепление перестроения из линий в диагональ. Разучивание третий танцевальной комбинации.		
43.	Классический танец. Исполнение комплекса: Passe par terr.	16.11.2019	
44.	Акробатика. Шпагаты с боковым перекатом на 360 градусов с наклоном вперед.		
45.	Классический танец. <b>Экзерсис у станка: battement tendus jete</b> с I и V поз.	20.11.2019	
46.	Постановочная работа. Повторение выученной третий танцевальной комбинации.		

	Акробатика. Мосты на одну ногу.		
47.	Классический танец. Исполнение комплекса: battement tendus jete с I и V поз.	23.11.2019	
48.	Постановочная работа. Разбор трудных движений третьей танцевальной комбинаций.		
49.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: battement tendus jete с demi plie</b> в I и V поз.	27.11.2019	
50.	Акробатика. Мосты на одну руку.		
51.	Постановочная работа. Работа над сольными частями.	30.11.2019	
52.	Акробатика. Мосты опускание в мост из положения стойки на руках. Постановочная работа. Работа над сольными частями.		
53.	Классический танец. Исполнение комплекса: battement tendus jete с demi plie в I и V поз.	04.12.2019	
54.	Постановочная работа. Работа над сольными частями.		
55.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Demi rond et rond de jamber par terre en dehors et en dedans.</b>	07.12.2019	
56.	Акробатика. Перекаты с поворотом в шпагат.		
57.	Классический танец. Исполнение комплекса: Demi rond et rond de jamber par terre en dehors et en dedans.	11.12.2019	
58.	Постановочная работа. Разучивание четвертой танцевальной комбинации. Работа над перестроением из диагонали в три круга.		
59.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Piqus</b> в сторону, вперед и назад.	14.12.2019	
60.	Акробатика. Перекаты со стойки на голове через грудь.		
61.	Классический танец. Исполнение комплекса: Piqus в сторону, вперед и назад.	18.12.2019	
62.	Постановочная работа. Закрепление выученной четвертой комбинации. Акробатика. Кувырки из широкой стойки ноги врозь.		
63.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement fondu</b> в сторону носком в пол.	21.12.2019	
64.	Акробатика. Кувырки из стойки на голове перекатом.		
65.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement fondu в сторону носком в пол.	25.12.2019	
66.	Акробатика. Кувырки из стойки на руках.		
67.	Постановочная работа. Работа над синхронным исполнением движений.	28.12.2019	
68.	Акробатика. Кувырки кувырок назад на колени, на прямые ноги. Итоговое занятие.		
69.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement fondu</b> вперед носком в пол.	11.01.2020	
70.	Акробатика. Стойки на голове в группировке, полушпагатом, шпагатом. Постановочная работа. Работа над артистизмом.		
71.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement fondu вперед носком в пол.	15.01.2020	
72.	Акробатика. Выход в стойку на голове прямыми ногами.		

73.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement fondu</b> назад носком в пол.	18.01.2020	
74.	Акробатика. Стойка на предплечьях в группировке, полушпагатом. Постановочная работа. Разбор образа в танце.		
75.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement fondu назад носком в пол.	22.01.2020	
76.	Акробатика. Стойки на руках толчком в группировку.		
77.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement frappe</b> носком в пол.	25.01.2020	
78.	Акробатика. Стойки на руках махом.		
79.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement frappe носком в пол.	29.01.2020	
80.	Постановочная работа. Определение характера персонажа.		
81.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement releve'lent</b> на 45°.	01.02.2020	
82.	Акробатика. Перекидки вперед на две ноги. Постановочная работа.		
83.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement releve'lent на 45°.	05.02.2020	
84.	Постановочная работа.		
85.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement deveorpes</b> вперед, в сторону, назад.	08.02.2020	
86.	Акробатика. Перевороты колесом вправо, влево.		
87.	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement deveorpes вперед, в сторону, назад.	12.02.2020	
88.	Постановочная работа.		
89.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Grand battement jete</b> с I и V поз.	15.02.2020	
90.	Акробатика. Упоры углом вне (ноги вместе, ноги врозь).		
91.	Классический танец. Исполнение комплекса: Grand battement jete с I и V поз.	19.02.2020	
92.	Постановочная работа. Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Перегибы корпуса</b> назад и в сторону, лицом к станку.		
93.	Акробатика. Упоры на локтях ( с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук.	22.02.2020	
94.	Классический танец. Исполнение комплекса: Перегибы корпуса назад и в сторону, лицом к станку.		
95.	Акробатика. Горизонтальный упор.	26.02.2020	
96.	Постановочная работа		
97.	Акробатика. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника. Постановочная работа	29.02.2020	
98.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Pas de bouffe</b> с переменной ног лицом к станку.		
99.	Постановочная работа.	04.03.2020	
100	Классический танец. Исполнение комплекса: Pas de bouffe с переменной ног лицом к станку.		

101	Постановочная работа.	07.03.2020	
102	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала:</b> Позы: croisee, effasee вперёд, назад.		
103	Акробатика. Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.	11.03.2020	
104	Классический танец. Исполнение комплекса: Позы: croisee, effasee вперёд, назад.		
105	Акробатика. Упражнения на подвижность позвоночника.	14.03.2020	
106	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала: Demi plie</b> по I и II поз.		
107	Постановочная работа	18.03.2020	
108	Классический танец. Исполнение комплекса: Demi plie по I и II поз.		
109	Акробатика. Прохождение специальных полос препятствий.	21.03.2020	
110	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала: I, II port de bras</b>		
111	Постановочная работа.	25.03.2020	
112	Акробатика. Подвижные игры.		
113	Постановочная работа.	28.03.2020	
114	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала: III port de bras</b>		
115	Постановочная работа.	01.04.2020	
116	Классический танец. Исполнение комплекса: I, II, III port de bras.		
117	Постановочная работа.	04.04.2020	
118	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement fondu</b> в сторону на 45°.		
119	Акробатика. Развитие чувства пространства и чувства времени.	08.04.2020	
120	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement fondu в сторону на 45°.		
121	Постановочная работа.	11.04.2020	
122	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement fondu</b> вперед на 45°.		
123	Акробатика. Потягивание из виса на руках.	15.04.2020	
124	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement fondu вперед на 45°.		
125	Постановочная работа.	18.04.2020	
126	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement fondu</b> назад на 45°.		
127	Акробатика. приседания с отягощением	22.04.2020	
128	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement fondu назад на 45°.		
129	Акробатика. Прыжки на месте. Постановочная работа	25.04.2020	
130	Постановочная работа		
131	Акробатика. Многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног. Постановочная работа	29.04.2020	

132	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка: Battement releve'lent</b> на 90°.		
133	Акробатика. Поднимание ног высокого угла на гимнастической стоянке.	02.05.2020	
134	Классический танец. Исполнение комплекса: Battement releve'lent на 90°.		
135	Постановочная работа.	06.05.2020	
136	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала: Allegro: temps soute</b> по I, II, V поз. <b>Changement de pieds.</b>		
137	Акробатика. Эстафеты на короткие дистанции.	13.05.2020	
138	Классический танец. Исполнение комплекса: Allegro: temps soute по I, II, V поз. <b>Changement de pieds.</b>		
139	Акробатика. На выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы.	16.05.2020	
140	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала:</b> сокращение и вытягивание стоп из I поз на высоте 45°.		
141	Акробатика. На выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц.	20.05.2020	
142	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала:</b> «Лягушка» в положении лёжа на животе.		
143	Акробатика. На освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.	23.05.2020	
144	Итоговое занятие.		

### Календарно – тематическое планирование

3 год обучения, школа 104

№ занятия	Содержание занятий	Дата проведения	
		по плану	по факту
1.	Культура поведения и внешний вид на занятиях. Техника безопасности в хореографическом зале и правила поведения в школе.	04.09.2019	
2.	Актёрская «пятиминутка». Самостоятельное сочинение на заданный образ. Повторение пройденного репертуара за прошедший год. Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка. Demi et grand plie</b> по IV позиции.		
3.	Базовые элементы джаз – модерна танца. История танца-модерн, музыка в нём, знакомство с терминологией.	07.09.2019	
4.	Акробатика. Техника безопасности на занятиях акробатикой.		
5.	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Demi et grand plie</b> по IV позиции.	11.09.2019	
6.	Базовые элементы джаз – модерна танца. Беседа на тему: Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала.		

	Акробатика. Меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль.		
7.	Акробатика. Меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль.	14.09.2019	
8.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка.</b> Battement tendu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- С V поз. В сторону, вперёд, назад.</li> <li>- С demi plie во II и IV поз без перехода с опорной ноги</li> <li>- с demi plie во II и IV поз с переносом веса с опорной ноги на рабочую ногу</li> <li>- с passe par terre</li> </ul> Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала.		
9.	Акробатика. Спортивная гимнастика.	18.09.2019	
10.	Постановочная работа. знакомство с музыкальным материалом (темп). Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: Позиции I, II, IV, VI на середине зала.		
11.	Постановочная работа. знакомство с музыкальным материалом (ритм)	21.09.2019	
12.	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка.</b> Battement tendu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- С V поз. В сторону, вперёд, назад.</li> <li>- С demi plie во II и IV поз без перехода с опорной ноги</li> <li>- с demi plie во II и IV поз с переносом веса с опорной ноги на рабочую ногу</li> <li>- с passe par terre</li> </ul> Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: Позиции I, II, IV, VI на середине зала.		
13.	Акробатика. Цирковое искусство.	25.09.2019	
14.	Постановочная работа. знакомство с музыкальным материалом (характер) Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: шаги (бытовой, лёгкий, с носка, с сокращённым подъёмом)		
15.	Постановочная работа. Обсуждение образа танца	28.09.2019	
16.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: шаги (бытовой, лёгкий, с носка, с сокращённым подъёмом) Акробатика. Правила зачётных соревнований.		
17.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка.</b> Battement tendus jete : <ul style="list-style-type: none"> <li>- С V поз. В сторону, вперёд, назад.</li> <li>- С demi plie в V поз.</li> <li>- с passe par terre</li> <li>-</li> </ul>	02.10.2019	
18.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: подскоки (на месте, по кругу, в диагональ, из стороны в сторону).		



	Акробатика. Правила зачётных соревнований.		
19.	Постановочная работа.	05.10.2019	
20.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: подскоки (на месте, по кругу, в диагональ, из стороны в сторону). Акробатика. Композиторы прошлого.		
21.	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Battement tendus jete :</b> - С V поз. В сторону, вперёд, назад. - С demi plie в V поз. - с passe par terre	09.10.2019	
22.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: поднимание бедра вперёд, назад на п/п, по кругу. Акробатика. Композиторы современности.		
23.	Постановочная работа.	12.10.2019	
24.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: поднимание бедра вперёд, назад на п/п, по кругу. Акробатика. Психологическая подготовка аутотренинга.		
25.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans</b> (изменение ритма)		
26.	Постановочная работа. Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: ходьба на п/п, пятках, внешней и внутренней стороне стоп.	16.10.2019	
27.	Акробатика. Психологическая подготовка аутотренинга.		
28.	Постановочная работа.	19.10.2019	
29.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: ходьба на п/п, пятках, внешней и внутренней стороне стоп.		
30.	Акробатика. Равновесие шпагатом с захватом( затяжкой) одной или двумя руками за колено. Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans</b> (изменение ритма)		
31.	Постановочная работа.	26.10.2019	
32.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: бег «взахлёт».		
33.	Акробатика. Равновесие шпагатом с захватом( затяжкой) одной или двумя руками за голень.	30.10.2019	
34.	Постановочная работа. Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: бег «взахлёт».		
35.	Постановочная работа.	02.11.2019	
36.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка. Prerparation для Rond de jambe par terre.</b> Акробатика. Равновесие шпагатом с захватом( затяжкой) одной или двумя руками: - за колено - за голень		

37.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: ходьба «на четырёх ногах»		
38.	Постановочная работа. Акробатика. Повторение равновесия шпагатом с захватом( затяжкой) одной или двумя руками - за колено - за голень	06.11.2019	
39.	Постановочная работа.	09.11.2019	
40.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: ходьба «на четырёх ногах».		
41.	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Preparation</b> для Rond de jambe par terre.	13.11.2019	
42.	Акробатика. Шпагат с боковым перекатом с перегибанием назад на 360 градусов. Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: ходьба «гуськом».		
43.	Постановочная работа.	16.11.2019	
44.	Акробатика. Шпагаты прыжком.		
45.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка. Battement fondu</b> - Вперёд, назад, в сторону на 45°, 2т 4/4, 1т 4/4	20.11.2019	
46.	Постановочная работа. Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: ходьба «гуськом».		
47.	Акробатика. Шпагаты: - шпагат с боковым перекатом с перегибанием назад на 360 градусов - прыжком	23.11.2019	
48.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: приставные шаги без веса (на середине). Постановочная работа.		
49.	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Battement fondu</b> - Вперёд, назад, в сторону на 45°, 2т 4/4, 1т 4/4	27.11.2019	
50.	Акробатика. Повторение шпагатов: - шпагат с боковым перекатом с перегибанием назад на 360 градусов - прыжком Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: приставные шаги без веса (на середине).		
51.	Акробатика. Мост кольцом.	30.11.2019	
52.	Постановочная работа.		
53.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка. Battement frappe</b> носком в пол, на 45°( во 2-ом полугодии)	04.12.2019	
54.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «tash» Акробатика. Фигурный мост.		
55.	Постановочная работа.	07.12.2019	

56.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «tach» Акробатика. Повторение фигурного моста.		
57.	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Battement frappe</b> носком в пол, на 45°( во 2-ом полугодии)	11.12.2019	
58.	Постановочная работа. Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: покачивание «balance».		
59.	Постановочная работа.	14.12.2019	
60.	Акробатика. Опускание в мост на одной ноге из положения равновесия вперед.		
61.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка. Battement releve lent</b> на 90° вперед, в сторону, назад.	18.12.2019	
62.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: покачивание «balance». Акробатика. Повторение опускания в мост на одной ноге из положения равновесия вперед.		
63.	Постановочная работа.	21.12.2019	
64.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: раскачивание тела и его частей. Акробатика. Упоры. Высокий угол, ноги приближены к груди.		
65.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: раскачивание тела и его частей.	25.12.2019	
66.	Постановочная работа. Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Battement releve lent</b> на 90° вперед, в сторону, назад.		
67.	Акробатика. Повторение высокого угла, ноги приближены к груди	28.12.2019	
68.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: движение головы «zundari». Итоговое занятие		
69.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: движение головы «zundari».	11.01.2020	
70.	Акробатика. Перекаты в стойку на голове. Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка. Battement developpes:</b> - вперед, в сторону, назад - через passe вперед, назад		
71.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: движение плеч «твист».	15.01.2020	
72.	Акробатика. Перекаты в стойку на руках. Постановочная работа.		
73.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: движение плеч «твист».	18.01.2020	
74.	Акробатика. Перекаты - в стойку на голове - в стойку на руках Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Battement developpes:</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вперёд, в сторону, назад</li> <li>- через passe вперёд, назад</li> </ul>		
75.	Акробатика. Повторение перекатов <ul style="list-style-type: none"> <li>- в стойку на голове</li> <li>- в стойку на руках</li> </ul>	22.01.2020	
76.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: движение бёдер «пелвис». Постановочная работа.		
77.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: движение бёдер «пелвис».	25.01.2020	
78.	Акробатика. Длинный кувырок. Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка.</b> Grand battement jete с V поз.: вперёд, в сторону назад с опусканием рабочей ноги на носок		
79.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «контракшен» и «релиз» (движение корпуса вперёд и назад).	29.01.2020	
80.	Акробатика. Повторение длинного кувырка. Кувырки из стойки на руках		
81.	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка.</b> Grand battement jete с V поз.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперёд, в сторону назад с опусканием рабочей ноги на носок</li> </ul>	01.02.2020	
82.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «контракшен» и «релиз» (движение корпуса вперёд и назад). Акробатика. Повторение кувырков из стойки на руках.		
83.	Постановочная работа.		
84.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «сайд контракшен» (движение корпуса из стороны в сторону). Акробатика. Кувырки назад из упора присев в положение полушпагат.	05.02.2020	
85.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка.</b> Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку) <ul style="list-style-type: none"> <li>- С переменной позиции ног</li> </ul>	08.02.2020	
86.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «сайд контракшен» (движение корпуса из стороны в сторону). Акробатика. Повторение кувырков назад из упора присев в положение полушпагат.		
87.	Постановочная работа.	12.02.2020	
88.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «джамп» (прыжок с двух ног на две).		
89.	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка.</b> Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку) с переменной позиции ног	15.02.2020	
90.	Акробатика. Стойки на предплечьях кольцом, шпагатом. Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «джамп» (прыжок с двух ног на две).		
91.	Постановочная работа.	19.02.2020	
92.	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка.</b>		

	Releve по I, II, V, VI поз. Акробатика. Стойки на руках полушпагатом, шпагатом		
93.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «хоп» (шаг и подскок)	22.02.2020	
94.	Постановочная работа. Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка. Releve по I, II, V, VI поз.</b>		
95.	Акробатика. Стойки - на предплечьях кольцом, шпагатом - на руках полушпагатом, шпагатом	26.02.2020	
96.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «хоп» (шаг и подскок)		
97.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «лиип» (прыжок с одной ноги на другую)	29.02.2020	
98.	Постановочная работа. Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис у станка.</b> Растяжка на станке: - с demi plie - с releve		
99.	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «лиип» (прыжок с одной ноги на другую)	04.03.2020	
100	Акробатика. Перекидки вперед махом одной, толчком другой. Постановочная работа.		
101	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «диип боди бенд» (глубокий наклон вперед).	07.03.2020	
102	Постановочная работа. Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис у станка.</b> Растяжка на станке: - с demi plie - с releve		
103	Акробатика. Перекидки назад махом одной, толчком другой	11.03.2020	
104	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «диип боди бенд» (глубокий наклон вперед) Постановочная работа.		
105	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «ролл даун» (наклон корпуса вперед начиная с головы)	14.03.2020	
106	Акробатика. Перекидки - вперед махом одной, толчком другой - назад махом одной, толчком другой Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала.</b> Позы: croisee, effasee, ecartee (назад)		
107	Постановочная работа.	18.03.2020	
108	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «ролл даун» (наклон корпуса вперед начиная с головы)		
109	Акробатика. Повторение перекидок - вперед махом одной, толчком другой - назад махом одной, толчком другой	21.03.2020	
110	Постановочная работа.		

	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «ролл ап» (обратное «ролл даун»).		
111	Акробатика. Перевороты колесом через одну руку	25.03.2020	
112	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис на середине зала.</b> Позы: croisee, effasee, ecartee (назад)		
113	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «ролл ап» (обратное «ролл даун»).	28.03.2020	
114	Акробатика. Перевороты колесом вправо, влево через стойку на предплечьях. Постановочная работа.		
115	Акробатика. Повторение переворота колесом вправо, влево через стойку на предплечьях	01.04.2020	
116	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала.</b> Demi plie в I, II, V поз. Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «дропп» (падение – расслабленное падение всего корпуса или отдельных частей)		
117	Акробатика. Элементы художественной гимнастики	04.04.2020	
118	Постановочная работа. Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «дропп» (падение – расслабленное падение всего корпуса или отдельных частей)		
119	Акробатика. Повторение элементов художественной гимнастики	08.04.2020	
120	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис на середине зала.</b> Demi plie в I, II, V поз. Постановочная работа.		
121	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: партер «стретчинг».	11.04.2020	
122	Акробатика. Упражнение на развитие силы мышц рук. Постановочная работа.		
123	Акробатика. Упражнение на развитие силы мышц рук.	15.04.2020	
124	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала.</b> Grand plie по I, II поз. Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: партер «стретчинг».		
125	Акробатика. Упражнение на развитие силы мышц ног	18.04.2020	
126	Постановочная работа. Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: «кросс» (передвижение по сценической площадке)		
127	Постановочная работа.	22.04.2020	
128	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: «кросс» (передвижение по сценической площадке) Акробатика. Упражнение на развитие силы мышц ног		
129	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис на середине зала.</b> Grand plie по I, II поз.	25.04.2020	
130	Постановочная работа. Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: элементарные вращения по VI позиции.		
131	Постановочная работа.	29.04.2020	

132	Акробатика. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса		
133	Постановочная работа.	02.05.2020	
134	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала. Battement tendu</b> по I поз.		
135	Акробатика. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	06.05.2020	
136	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: элементарные вращения по VI позиции. Постановочная работа.		
137	Классический танец. Исполнение комплекса: <b>Экзерсис на середине зала. Battement tendu</b> по I поз.	13.05.2020	
138	Акробатика. Упражнение на развитие силы мышц спины. Постановочная работа.		
139	Постановочная работа.	16.05.2020	
140	Классический танец. Беседа на тему: <b>Экзерсис на середине зала. 1, 2, 3 Port de bras.</b> Исполнение комплекса: <b>Экзерсис на середине зала. 1, 2, 3 Port de bras.</b> Акробатика. Упражнение на развитие силы мышц спины		
141	Базовые элементы джаз – модерна танца . Беседа на тему: Прослушивание музыки различных современных направлений, а также музыкальных произведений для исполнения современных хореографических композиций.	20.05.2020	
142	Постановочная работа. Классический танец. Беседа на тему: <b>Allegro:</b> 1. tempssoute по всем поз. 2. changementn de pied 3. pasechаррево II поз. Исполнение комплекса: <b>Allegro:</b> 1. tempssoute по всем поз. 2. changementn de pied 3. pasechаррево II поз.		
143	Акробатика. Упражнение на развитие выносливости.	23.05.2020	
144	Базовые элементы джаз – модерна танца . Исполнение комплекса: Танцевальные комбинации. Итоговое занятие		