

Приложение

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Азбука хореографии»

Педагог: Афанасьева Кристина Сергеевна

Календарный учебный график

2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (в год)	Режим занятий
1 год, ДДТ «Союз»	03.09.	30.05	36	216	четверг – 3 уч. часа, суббота – 3 уч. часа
1 год, ДДТ «Союз»	03.09.	30.05	36	144	четверг – 2 уч. часа, суббота – 2 уч. часа

Календарно – тематическое планирование

1 год обучения, ДДТ Союз.

№ занятия	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Набор группы	03.09.2020	
2.	Набор группы	05.09.2020	
3.	Знакомство с программой обучения на 1 полугодие. Инструктаж по правилам безопасности при проведении учебных	10.09.2020	

	занятий. Дистанционное обучение		
4.	Разминка, растяжка. Понятие о музыке, ритме. Дистанционное обучение	12.09.2020	
5.	Разминка, растяжка. Основные ходы и шаги. Дистанционное обучение.	17.09.2020	
6.	Разминка, растяжка. Упр. на координацию. Дистанционное обучение.	19.09.2020	
7.	Разминка, растяжка. Упр. на координацию, темп, прыжки, скакалка. Дистанционное обучение	24.09.2020	
8.	Партерная гимнастика. Правила исполнения движений. Дистанционное обучение	26.09.2020	
9.	Разминка. Гимнастика – упр. для стоп и тазобедренного сустава. Закачка мышц ног. Дистанционное обучение	01.10.2020	
10.	Разминка. Гимнастика – упр. для стоп и тазобедренного сустава. Закачка мышц ног. Дистанционное обучение	03.10.2020	
11.	Разминка, растяжка. Упр. на гибкость спины. Повороты влево-вправо. Дистанционное обучение.	08.10.2020	
12.	Разминка. Упр. на ловкость. Полушпагат с руками и без. Упр. На устойчивость и баланс. Дистанционное обучение	10.10.2020	
13.	Разминка. Повторение основных шагов, полностью комплекс партерной гимнастики. Дистанционное обучение	15.10.2020	
14.	Разминка. Гимнастика. Понятие круг, линия, колонна. Дистанционное обучение	17.10.2020	
15.	Разминка. Понятие расслабление и напряжение тела. Основные положения в корпусе	22.10.2020	
16.	Разминка, растяжка. Понятие центра и векторов движения, терминология	24.10.2020	
17.	Разминка. Основы импровизации, задания на образы.	29.10.2020	
18.	Разминка. Разучивание кроссов, закрепление пройденного материала	31.10.2020	
19.	Разминка. Изоляция частей тела в импровизации. Азы партерной техники	05.11.2020	
20.	Разминка, растяжка. Партерная техника. Кроссы с использованием партера.	07.11.2020	

21.	Разминка. Импровизация на заданную тему. Уровни движения.	12.11.2020	
22.	Разминка, растяжка. Вращения и прыжки.	14.11.2020	
23.	Разминка. Силовые упражнения. Разучивание учебной комбинации с использованием пройденного материала.	19.11.2020	
24.	Разминка. Понятие ракурса. Самостоятельная работа над использованием ракурсов в выученной комбинации	21.11.2020	
25.	Разминка, растяжка. Подбор движений под музыку разного характера	26.11.2020	
26.	Разминка, растяжка. Повторение всего пройденного материала. Импровизация	28.11.2020	
27.	Разминка, растяжка. Постановочная работа на основе выученного материала	03.12.2020	
28.	Разминка. Постановочная работа на основе выученного материала	05.12.2020	
29.	Разминка, растяжка. Прыжки. Постановочная работа	10.12.2020	
30.	Разминка, растяжка. Вращения. Постановочная работа	12.12.2020	
31.	Разминка, растяжка. Постановочная работа	17.12.2020	
32.	Разминка, растяжка. Репетиционная работа	19.12.2020	
33.	Разминка, растяжка. Учебные комбинации. Проверка терминологии Репетиционная работа	24.12.2020	
34.	Разминка, растяжка. Репетиционная работа	26.12.2020	
35.	Открытый урок по танцу модерн. Показ танцевального номера	31.12.2020	
36.	Разминка. Понятие классический танец. Позиция ног; постановка корпуса, головы; позиция рук классического танца.	09.01.2021	
37.	Разминка. Понятие опорной и рабочей ноги. Plie; battement tendu – правила исполнения, перевод с французского языка.	14.01.2021	
38.	Разминка, растяжка. Plie; battement tendu лицом к станку, Battement tendu в сочетании с demi plie; battement tendu jete.	16.01.2021	
39.	Разминка. Plie; battement tendu, battement tendu jete лицом к станку. Понятие releve	21.01.2021	

40.	Разминка,растяжка. Grand plie; tendu; jete по первой позиции ног. Положение sour le cou de pied.	23.01.2021	
41.	Разминка. Растяжка. Plie по 1, 2 и 5 позиции ног; tendu; jete по 1 и 5 позиции в заданном направлении.	28.01.2021	
42.	Разминка. Перегибы корпуса - port de bras корпусом. Plie; tendu; jete в сочетании с перегибами корпуса.	30.01.2021	
43.	Разминка. Round de jambe par terre по точкам. Закрепление plie; tendu; jete.	04.02.2021	
44.	Разминка. Растяжка. Plie; tendu; jete; round de jambe par terre; port de bras – простые комбинации. Упражнения на середине зала (temps lie)	06.02.2021	
45.	Разминка. Растяжка. Сочетание jete с пике, комбинированные упражнения. Прыжки лицом к палке.	11.02.2021	
46.	Разминка. Растяжка. Battement fondu в сторону носком в пол. На середине работа рук и простые прыжки	13.02.2021	
47.	Разминка. Упражнения у «станка», adagio и большие броски. На середине работа рук и простые прыжки.	18.02.2021	
48.	Разминка. Растяжка. Закрепление пройденного материала.	20.02.2021	
49.	Разминка. Понятие джаз танец. Изучение параллельных позиций ног и позиций рук	25.02.2021	
50.	Разминка. Растяжка. Основные положения корпуса(Release(расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	27.02.2021	
51.	Разминка. Растяжка. Повторение пройденного материала. Упражнения на координацию.	04.03.2021	
52.	Разминка. Растяжка. Изоляция частей тела, движение в диафрагме. Понятие Curve (керф)	06.03.2021	
53.	Разминка. Растяжка. Движения бедер. Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.	11.03.2021	
54.	Разминка. Растяжка. Джазовые шаги. Положение рук. Характер исполнения.	13.03.2021	
55.	Разминка. Растяжка. Разучивание разминки на основе изученного материала. Силовые упражнения.	18.03.2021	

56.	Разминка. Растяжка. Понятие swing, twist, волны. Прыжки по диагонали	20.03.2021	
57.	Разминка, растяжка. Разучивание учебной комбинации в джазовом характере.	25.03.2021	
58.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного материала, продолжение разучивания джазовой комбинации	27.03.2021	
59.	Разминка, растяжка. Силовые упражнения. Понятие анатомии тела, терминология	01.04.2021	
60.	Разминка, растяжка. Беседа на тему нашего тела с иллюстрациями.	03.04.2021	
61.	Разминка, растяжка. Силовые упражнения, повторение изученных комбинаций. Правила безопасного поведения во время танца	08.04.2021	
62.	Разминка, растяжка. Проверка знаний по теме безопасного танца. Постановочная работа	10.04.2021	
63.	Разминка, растяжка. Постановочная работа	15.04.2021	
64.	Разминка, растяжка. Прыжки, вращения на месте. Постановочная работа	17.04.2021	
65.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного (модерн). Репетиционная работа	22.04.2021	
66.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного (классический танец). Репетиционная работа.	24.04.2021	
67.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного (джаз). Репетиционная работа	29.04.2021	
68.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Самоанализ постановки, работа в двух группах.	06.05.2021	
69.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	08.05.2021	
70.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	13.05.2021	
71.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	15.05.2021	
72.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	20.05.2021	
73.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	22.05.2021	
74.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа. Подготовка к	27.05.2021	

	итоговому занятию. Итоговое занятие.		
--	--------------------------------------	--	--

1 год обучения(2 группа), ДДТ Союз.

№ занятия	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Набор группы	01.09.2020	
2.	Набор группы	05.09.2020	
3.	Знакомство с программой обучения на 1 полугодие. Инструктаж по правилам безопасности при проведении учебных занятий. Дистанционное обучение	08.09.2020	
4.	Разминка, растяжка. Понятие о музыке, ритме. Дистанционное обучение	12.09.2020	
5.	Разминка, растяжка. Основные ходы и шаги. Дистанционное обучение.	15.09.2020	
6.	Разминка, растяжка. Упр. на координацию. Дистанционное обучение.	19.09.2020	
7.	Разминка, растяжка. Упр. на координацию, темп, прыжки, скакалка. Дистанционное обучение	22.09.2020	
8.	Партерная гимнастика. Правила исполнения движений. Дистанционное обучение	26.09.2020	
9.	Разминка. Гимнастика – упр. для стоп и тазобедренного сустава. Закачка мышц ног. Дистанционное обучение	29.10.2020	
10.	Разминка. Гимнастика – упр. для стоп и тазобедренного сустава. Закачка мышц ног. Дистанционное обучение	03.10.2020	
11.	Разминка, растяжка. Упр. на гибкость спины. Повороты влево-вправо. Дистанционное обучение.	06.10.2020	

12.	Разминка. Упр. на ловкость. Полушпагат с руками и без. Упр. На устойчивость и баланс. Дистанционное обучение	10.10.2020	
13.	Разминка. Повторение основных шагов, полностью комплекс партерной гимнастики. Дистанционное обучение	13.10.2020	
14.	Разминка. Гимнастика. Понятие круг, линия, колонна. Дистанционное обучение	17.10.2020	
15.	Разминка. Понятие расслабление и напряжение тела. Основные положения в корпусе	20.10.2020	
16.	Разминка, растяжка. Понятие центра и векторов движения, терминология	24.10.2020	
17.	Разминка. Основы импровизации, задания на образы. Разучивание кроссов, закрепление пройденного материала	27.10.2020	
18.	Разминка. Изоляция частей тела в импровизации. Азы партерной техники	31.11.2020	
19.	Разминка, растяжка. Партерная техника. Кроссы с использованием партера.	03.11.2020	
20.	Разминка. Импровизация на заданную тему. Уровни движения.	07.11.2020	
21.	Разминка, растяжка. Вращения и прыжки.	10.11.2020	
22.	Разминка. Силовые упражнения. Разучивание учебной комбинации с использованием пройденного материала.	14.11.2020	
23.	Разминка. Понятие ракурса. Самостоятельная работа над использованием ракурсов в выученной комбинации	17.11.2020	
24.	Разминка, растяжка. Подбор движений под музыку разного характера	21.11.2020	
25.	Разминка, растяжка. Повторение всего пройденного материала. Импровизация	24.11.2020	
26.	Разминка, растяжка. Постановочная работа на основе выученного материала	28.12.2020	
27.	Разминка. Постановочная работа на основе выученного материала	01.12.2020	
28.	Разминка, растяжка. Прыжки. Постановочная работа	05.12.2020	
29.	Разминка, растяжка. Вращения. Постановочная работа	08.12.2020	
30.	Разминка, растяжка. Постановочная работа	12.12.2020	
31.	Разминка, растяжка. Репетиционная работа	15.12.2020	

32.	Разминка, растяжка. Учебные комбинации. Проверка терминологии. Репетиционная работа	19.12.2020	
33.	Разминка, растяжка. Репетиционная работа	22.12.2020	
34.	Партерная гимнастика. Работа около станка(стопы, прыжки). Репетиционная работа	26.12.2020	
35.	Открытый урок по танцу модерн. Показ танцевального номера	29.12.2020	
36.	Разминка. Понятие классический танец. Позиция ног; постановка корпуса, головы; позиция рук классического танца.	09.01.2021	
37.	Разминка. Понятие опорной и рабочей ноги. Plie; battement tendu – правила исполнения, перевод с французского языка.	12.01.2021	
38.	Разминка, растяжка. Plie; battement tendu лицом к станку, Battement tendu в сочетании с demi plie; battement tendu jete.	16.01.2021	
39.	Разминка. Plie; battement tendu, battement tendu jete лицом к станку. Понятие releve	19.01.2021	
40.	Разминка,растяжка. Grand plie; tendu; jete по первой позиции ног. Положение sour le cou de pied.	23.01.2021	
41.	Разминка. Растяжка. Plie по 1, 2 и 5 позиции ног; tendu; jete по 1 и 5 позиции в заданном направлении.	26.01.2021	
42.	Разминка. Перегибы корпуса - port de bras корпусом. Plie; tendu; jete в сочетании с перегибами корпуса.	30.01.2021	
43.	Разминка. Round de jambe par terre по точкам. Закрепление plie; tendu; jete.	02.02.2021	
44.	Разминка. Растяжка. Plie; tendu; jete; round de jambe par terre; port de bras – простые комбинации. Упражнения на середине зала (temps lie)	06.02.2021	
45.	Разминка. Растяжка. Сочетание jete с пике, комбинированные упражнения. Прыжки лицом к палке.	09.02.2021	
46.	Разминка. Растяжка. Battement fondu в сторону носком в пол. На середине работа рук и простые прыжки	13.02.2021	
47.	Разминка. Упражнения у «станка», adajio и большие броски. На середине работа рук и простые прыжки.	16.02.2021	

48.	Разминка. Растяжка. Закрепление пройденного материала. Понятие джаз танец. Изучение параллельных позиций ног и позиций рук	20.02.2021	
49.	Разминка. Растяжка. Основные положения корпуса(Release(расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	27.02.2021	
50.	Разминка. Растяжка. Повторение пройденного материала. Упражнения на координацию.	02.03.2021	
51.	Разминка. Растяжка. Изоляция частей тела, движение в диафрагме. Понятие Curve (керф)	06.03.2021	
52.	Разминка. Растяжка. Движения бедер. Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.	09.03.2021	
53.	Разминка. Растяжка. Джазовые шаги. Положение рук. Характер исполнения.	13.03.2021	
54.	Разминка. Растяжка. Разучивание разминки на основе изученного материала. Силовые упражнения.	16.03.2021	
55.	Разминка. Растяжка. Понятие swing, twist, волны. Прыжки по диагонали	20.03.2021	
56.	Разминка, растяжка. Разучивание учебной комбинации в джазовом характере.	23.03.2021	
57.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного материала, продолжение разучивания джазовой комбинации	27.03.2021	
58.	Разминка, растяжка. Силовые упражнения. Понятие анатомии тела, терминология	30.03.2021	
59.	Разминка, растяжка. Беседа на тему нашего тела с иллюстрациями.	03.04.2021	
60.	Разминка, растяжка. Силовые упражнения, повторение изученных комбинаций. Правила безопасного поведения во время танца	06.04.2021	
61.	Разминка, растяжка. Проверка знаний по теме безопасного танца. Постановочная работа	10.04.2021	
62.	Разминка, растяжка. Постановочная работа	13.04.2021	
63.	Разминка, растяжка. Прыжки, вращения на месте. Постановочная работа	17.04.2021	
64.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного (модерн). Репетиционная работа	20.04.2021	
65.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного (классический танец). Репетиционная работа.	24.04.2021	
66.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного	27.04.2021	

	(джаз). Репетиционная работа		
67.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Самоанализ постановки, работа в двух группах.	04.05.2021	
68.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	08.05.2021	
69.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	11.05.2021	
70.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	15.05.2021	
71.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа	18.05.2021	
72.	Разминка, растяжка. Повторение пройденного. Репетиционная работа. Подготовка к итоговому занятию. Итоговое занятие.	22.05.2021	