

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год
спортивно-физкультурной направленности «Студия современной хореографии «Боди Скрим » 1 год обучения
Педагог: Кручинина Юлия Евгеньевна

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 08.09.2019 года

Начало учебного года – 9 сентября 2019 года

Начало занятий -09.09.2019 г.

Окончание учебного года - 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного года - **36 недель**

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 2 ноября 2019 г. по 4 ноября 2019 г. (3 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2019 г. по 08 января 2020 г. (10 календарных дней)

Летние: с 01 июня по 31 августа 2020 года (92 календарных дня)

В связи с праздниками в 2020 г. Занятия переносятся на 17, 24, 26, 31 мая 2020 г.

Текущая аттестация:

1.10 2019г.- 30.10.2019г.

1.12.2019г.-29.12.2019г.)

Промежуточная аттестация: 15.04.2020г. по 31.05. 2020 года

Количество часов: 108

Продолжительность одного занятия: 30 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 3 (по 1 занятию 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 3

Количество за учебный год: 108 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

№	дата	форма занятия	кол. часов	тема занятия
1.	09.09	учебное занятие	1	Вводное занятие. Правила по т/б. Беседа о танцах. Диагностическая танцевальная импровизация
2.	11.09	учебное занятие	1	Ритмика. Повторение ритмического рисунка хлопками, топотом
3.	13.09	учебное занятие	1	Ритмика. Беседа значение разминки. Разучивание базовых движений
4.	16.09	учебное занятие	1	Классика. Постановка корпуса, повторение базовых движений
5.	18.09	учебное занятие	1	Классика. Изоляция головы, плеч, грудной клетки
6.	20.09	учебное занятие	1	Классика. Изоляция бедер, ног, упражнения на координацию
7.	23.09	учебное занятие	1	Повторение пройденного материала. Ритмика. Упражнение ритмический рисунок
8.	25.09	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, основы стрейчинга
9.	27.09	учебное занятие	1	Ритмопластика. Разучивание танцевальной комбинации
10.	30.09	учебное занятие	1	Классика. Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки
11.	02.10	учебное занятие	1	Разучивание танцевальной комбинации. Классика. Позиции ног
12.	04.10	учебное занятие	1	Партерная гимнастика. Танцевальная комбинация, упражнения на координацию
13.	07.10	учебное занятие	1	Упражнения ОФП, Классика, повторение комбинации

14.	09.10	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, повторение комбинации
15.	11.10	учебное занятие	1	ОФП, Классика, отработка технических составляющих комбинации
16.	14.10	учебное занятие	1	Классика постановка корпуса, партерная гимнастика
17.	16.10	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, танцевальная комбинация
18.	18.10	учебное занятие	1	Ритмопластика, отработка музыкальности при исполнении танцевальной комбинации
19.	21.10	учебное занятие	1	Классика повторение пройденного материала
20.	23.10	учебное занятие	1	Классика, изоляция головы, плеч, корпуса
21.	25.10	учебное занятие	1	ОФП, ритмика, упражнение на развитие музыкального слуха
22.	28.10	учебное занятие	1	ОФП, ритмика, упражнение на развитие музыкального слуха
23.	30.10	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, упражнения для подвижности суставов, связок, мышц
24.	1.11	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, элементы мостик, складка, продольный шпагат
25.	06.11	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, упражнения для подвижности суставов, связок, мышц
26.	08.11	учебное занятие	1	Партерная гимнастика , учебная композиция
27.	11.11	учебное занятие	1	Классика, постановка корпуса, учебная композиция
28.	13.11	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, базовые элементы

29.	15.11	учебное занятие	1	Классика упражнения для выворотности стоп и танцевального шага
30.	18.11	учебное занятие	1	Классика, повторение позиций ног, позиции рук
31.	20.11	беседа	1	Диско беседа о стиле, основы прыжковых элементов, работа стопы
32.	22.11	учебное занятие	1	Диско, постановка основы прыжковых элементов, работа стопы
33.	25.11	учебное занятие	1	Диско работа стоп при приземлении
34.	27.11	учебное занятие	1	Диско техника прыжка.
35.	29.11	мастер-класс	1	Диско прыжок группировка
36.	02.12	учебное занятие	1	Классика упражнения для постановки рук
37.	04.12	учебное занятие	1	Диско прыжок солнышко, повторение танцевальной композиции
38.	06.12	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, постановка рук в прыжке
39.	09.12	учебное занятие	1	Классика позиции рук, упражнения для запястий
40.	11.12	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, повторение танцевальной композиции
41.	13.12	учебное занятие	1	Диско прыжок группировка, работа на полупальцах
42.	16.12	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, упражнения для разработки гибкости суставов
43.	18.12	Учебное занятие	1	Партерная гимнастика, элемент гибкости складка, работа на полупальцах
44.	20.12	Учебное занятие	1	Классика , изоляция корпуса, повторение танцевальной композиции

45.	23.12	учебное занятие	1	Классика, изоляция рук, ног, упражнения для выворотности стоп
46.	25.12	учебное занятие	1	Диско, прыжковый элемент солнышко.
47.	27.12	Открытый урок	1	Диско. Базовые танцевальные шаги, повторение композиции
48.	30.12	учебное занятие	1	Ритмика, упражнения для развития музыкального слуха
49.	10.01	учебное занятие	1	Партерная гимнастика базовые элементы гибкости
50.	13.01	учебное занятие	1	Классика танцевальный шаг шоссе
51.	15.01	учебное занятие	1	Диско, танцевальный шаг шоссе в совр. Хореографии, повторение композиции
52.	17.01	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, элементы гибкости
53.	20.01	учебное занятие	1	Диско базовые танцевальные шаги, прыжок свечка
54.	22.01	беседа	1	Основы ЗОЖ, Ритмопластика развитие музыкальности при исполнении танцевальной композиции
55.	24.01	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, элементы мостик, складка, продольный шпагат
56.	27.01	учебное занятие	1	Диско, базовые прыжки свечка, группировка, солнышко
57.	29.01	учебное занятие	1	Ритмопластика попадание в музыкальный бит

58.	31.01	учебное занятие	1	Классика постановка рук, корпуса, танцевальный шаг
59.	03.02	учебное занятие	1	Диско изучение композиции уровень дебют
60.	05.02	учебное занятие	1	Диско, работа на полупальцах, танцевальный шаг шоссе
61.	07.02	учебное занятие	1	Диско повторение базовых танцевальных шагов
62.	10.02	учебное занятие	1	Классика работа над осанкой, изоляцией корпуса, танцевальная композиция уровня дебют
63.	12.02	учебное занятие	1	Диско базовые танцевальные шаги, прыжки
64.	14.02	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, элементы складка, продольный шпагат, мостик
65.	17.02	учебное занятие	1	Работа с танцевальными композициями соло, в дуэте, в команде
66.	19.02	учебное занятие	1	Диско изучение композиции уровня дебют
67.	21.02	учебное занятие	1	Ритмопластика, работа над музыкальностью исполнения танцевальной композиции
68.	26.02	учебное занятие	1	Классика постановка рук, корпуса, элементы гибкости
69.	28.02	учебное занятие	1	Диско базовые прыжки, повторение композиции
70.	02.03	учебное занятие	1	Партерная гимнастика элементы гибкости, мах в кольцо
71.	04.03	учебное занятие	1	Работа с танцевальными композициями соло, в дуэте, в команде

72.	06.03	учебное занятие	1	Диско изучение композиции уровня дебют, повторение базовых шагов
73.	11.03	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, элементы гибкости, комбинация с использованием маха в кольцо
74.	13.03	учебное занятие	1	Ритмопластика работа над музыкальностью исполнения танцевальных композиций
75.	16.03	учебное занятие	1	Работа с танцевальными композициями соло, в дуэте, в команде
76.	18.03	учебное занятие	1	Классика повторение пройденного материала
77.	20.03	учебное занятие	1	Партерная гимнастика планка, упор присев
78.	23.03	учебное занятие	1	Диско базовые танцевальные шаги, прыжки
79.	25.03	учебное занятие	1	Партерная гимнастика, элементы складка, продольный шпагат, мостик
80.	27.03	учебное занятие	1	Диско базовые прыжки, повторение композиции
81.	30.03	учебное занятие	1	Диско изучение композиции уровня дебют
82.	01.04	беседа	1	Партерная гимнастика техника безопасности при исполнении гимнастических элементов
83.	03.04	учебное занятие	1	Диско техника исполнения танцевальной композиции, постановка рук, корпуса в прыжковых элементах
84.	06.04	учебное занятие	1	Партерная гимнастика мах в кольцо, элементы гибкости

85.	08.04	учебное занятие	1	Классика повторение позиции рук, ног, экзерсис
86.	10.04	учебное занятие	1	Диско повторение танцевальной композиции, перестроения
87.	13.04	учебное занятие	1	Диско понятие танцевальной точки, использование в композиции
88.	15.04	учебное занятие	1	Работа с танцевальными композициями в дуэте, в команде открытый урок
89.	17.04	учебное занятие	1	Ритмика, упражнения для развития музыкального слуха
90.	20.04	учебное занятие	1	Партерная гимнастика элементы гибкости, повторение комбинации
91.	22.04	учебное занятие	1	Диско базовые танцевальные шаги, прыжки
92.	24.04	учебное занятие	1	Диско Вариации на материале изученных движений
93.	27.04	учебное занятие	1	Диско Вариации на материале изученных движений
94.	29.04	учебное занятие	1	Классика, работа над выворотностью стоп, экзерсис
95.	06.05	учебное занятие	1	Диско техника исполнения прыжков и степов
96.	08.05	учебное занятие	1	Работа с танцевальными композициями в дуэте, в команде
97.	13.05	учебное занятие	1	Диско подготовка к отчетному концерту
98.	15.05	учебное занятие	1	Диско работа на полупальцах, работа над чистотой исполнения танцевальной композиции уровня дебют

99.	17.05	учебное занятие	1	Диско понятие танцевальной точки, использование в композиции
100	18.05	учебное занятие	1	Классика работа над танцевальным шагом, постановка корпуса, рук
101	20.05	учебное занятие	1	Партерная гимнастика элементы гибкости, повторение композиции
102	22.05	учебное занятие	1	Работа с танцевальными композициями в дуэте, в команде
103	24.05	учебное занятие	1	Диско базовые танцевальные шаги, прыжки
104	25.05	учебное занятие	1	Работа с танцевальными композициями в дуэте, в команде
105	26.05	учебное занятие	1	Диско Вариации на материале изученных движений
106	27.05	учебное занятие	1	Диско подготовка к отчетному концерту
107	29.05	выступление	1	Диско участие в отчетном концерте
108	31.05	учебное занятие	1	Диско техника исполнения прыжков и степов