

**Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год**  
**Хореографическое объединение «Улыбка», 9-17 лет; 1 год обучения**  
**группа № 1**

Педагог : Кубышкина Юлия Валерьевна

***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы первого года обучения – с 01.09. – 08.09.2019 года

**Начало учебного года** – 9 сентября 2019 года

Начало занятий – 10.09.2019 года

**Окончание учебного года** - 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного года – 36 недель

**Праздничные дни:**

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:**

Зимние: с 30 декабря 2019 г. по 08 января 2020 г. (10 календарных дней)

Летние: с 01 июня по 31 августа 2020 года (62 календарных дня)

**Текущая аттестация:**

23.09.2019 г. – 30.09.2019 г.

09.12.2019 г. – 30.12.2019 г.

02.03.2019 г. – 30.03.2019 г.

**Промежуточная аттестация:** 20.04.2020 г. по 31.05.2020 года

**Количество часов, режим занятий:**

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 6 (по 2 занятия 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 6

Количество за учебный год: 213 ч.- 1 год обучения

213 ч. -2 год обучения

дата	тема	часы
<i>Сентябрь</i>		
10.09.2019	<b>Вводное занятие</b> <b>Теория:</b> Знакомство. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Требования к внешнему виду на занятии. Постановка планов на учебный год. <b>Практика:</b> Игра на сплочение коллектива. Warm up (разогрев).	2
12.09.2019	<b>Экзерсис у станка</b> <b>Теория:</b> Освоение различных танцевальных терминов и правил. <b>Практика:</b> Постановка корпуса у станка; Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям; Battement tendu из 1 позиции в сторону; 1 Port de bras (перегибы корпуса) лицом к станку.	2
14.09.2019	<b>Parter (упражнения на полу)</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>• Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;</li> <li>• Растяжка.</li> </ul>	2
17.09.2019	<b>Элементы народного танца</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа рук в русском танце;</li> <li>• навыки работы с платочком;</li> <li>• русский поклон;</li> <li>• элементы: «елочка», «гармошка», ковырялочка, «моталочка», «веревочка».</li> </ul>	2
19.09.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Теория:</b> Обсуждение замысла будущей постановки, музыкальный анализ. <b>Практика:</b> Изучение основных движений и комбинаций.	2
21.09.2019	<b>Элементы современного танца</b> <b>Теория:</b> Освоение различных танцевальных терминов и правил. <b>Практика:</b>	2

	Warm up (разогрев). Движения: Roll down/ Roll up; Flying-low. Основные принципы работы; Contraction / release.	
24.09.2019	<b>Экзерсис у станка</b> <b>Теория:</b> Освоение различных танцевальных терминов и правил. <b>Практика:</b> Постановка корпуса у станка; Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям; Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад; 1,2,3 Port de bras (перегибы корпуса в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад) лицом к станку.	2
26.09.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Теория:</b> Обсуждение замысла будущей постановки, музыкальный анализ. <b>Практика:</b> Изучение основных движений и комбинаций.	2
28.09.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> ✓ Изучение основных движений и комбинаций; ✓ Постановка танца.	2
23.09.2019 – 30.09.2019	Текущая аттестация Вводный контроль	
<i>Октябрь</i>		
01.10.2019	<b>Экзерсис на середине</b> <b>Теория:</b> Освоение различных танцевальных терминов и правил. <b>Практика:</b> Постановка конкурса на середине зала; Позиции ног — I, II, III, V; Позиции рук — подготовительное положение, I, II, III.	2

03.10.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Теория:</b> Освоение различных танцевальных терминов и правил.  <b>Практика:</b>  Warm up (разогрев).  Движения:  Roll down/ Roll up;  Flying-low. Основные принципы работы;  Flat back вперед;  Contraction / release;  Поза коллапса;  Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса.</p>	2
05.10.2019	<p><b>Элементы народного танца</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой, на полупальцах,</li> <li>- боковой, приставной,</li> <li>- боковой ход «припадание» по VI позиции,</li> <li>- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.</li> </ul> </li> <li>• подготовка к «дробям»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- притопы,</li> <li>- удары полупальцами,</li> <li>- удары каблуком.</li> </ul> </li> </ul>	2
08.10.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса;  Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону;  Техника изоляции;  Изучение «спирали».  Танцевальная комбинация: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flat back в комбинации с Plie и Releve;</li> <li>• Комбинации на основе пластических движений.</li> </ul> </p>	2
10.10.2019	<p><b>Экзерсис у станка</b>  <b>Практика:</b> Постановка корпуса у станка;</p>	2

	Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям; Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Положение ноги Sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади и «обхватное» лицом к станку.	
12.10.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> ✓ Изучение основных движений и комбинаций; ✓ Постановка танца.	2
15.10.2019	<b>Элементы современного танца</b> <b>Практика:</b> Warm up (разогрев). Техника изоляции; Упражнения на координацию: • одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом); • движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой). Cross (упражнения в продвижении). Подготовка к вращениям;	2
17.10.2019	<b>Parter (упражнения на полу)</b> <b>Практика:</b> • Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе; • Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания; • Растяжка.	2
19.10.2019	<b>Элементы современного танца</b> <b>Практика:</b> Движения: Roll down/ Roll up; Contraction / release. Основы импровизации. Танцевальная комбинация: • Flat back в комбинации с Plie и Releve; • Комбинации на основе пластических движений; • Комбинации – импровизация на основе изученного материала; • Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг; • Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</li> </ul>	
22.10.2019	<p><b>Элементы народного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>работа рук в русском танце;</li> <li>навыки работы с платочком;</li> <li>русский поклон;</li> <li>элементы: «елочка», «гармошка», ковырялочка, «моталочка», «веревочка».</li> <li>ходы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой, на полупальцах,</li> <li>- боковой, приставной.</li> </ul> </li> </ul>	2
24.10.2019	<p><b>Экзерсис на середине</b></p> <p><b>Теория:</b> Освоение различных танцевальных терминов и правил.</p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Постановка конкурса на середине зала;</p> <p>Позиции ног — I, II, III, V;</p> <p>Позиции рук — подготовительное положение, I, II, III;</p> <p>Releve по 1,2 позициям;</p> <p>Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям.</p>	2
26.10.2019	<p><b>Элементы современного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и таза;</p> <p>Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону;</p> <p>Упражнения на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, тазом);</li> <li>движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).</li> </ul> <p>Cross (упражнения в продвижении).</p>	2
29.10.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение основных движений и комбинаций;</li> <li>✓ Постановка танца;</li> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями.</li> </ul>	2
31.10.2019	<p><b>Элементы современного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p>	2

	<p>Танцевальная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flat back в комбинации с Plie и Releve;</li> <li>• Комбинации на основе пластических движений;</li> <li>• Комбинации – импровизация на основе изученного материала;</li> <li>• Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;</li> <li>• Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);</li> <li>• Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</li> </ul>	
<i>Ноябрь</i>		
02.11.2019	<p><b>Экзерсис у станка</b>  <b>Теория:</b> Освоение различных танцевальных терминов и правил.  <b>Практика:</b> Постановка корпуса у станка;  Passé par terre;  Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;  Положение ноги Sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади и «обхватное» лицом к станку.</p>	2
05.11.2019	<p><b>Элементы народного танца</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• русский поклон;</li> <li>• ходы:</li> </ul> <p>- простой, на полупальцах,  - боковой, приставной,  - боковой ход «припадание» по VI позиции,  - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.</p>	2
07.11.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
09.11.2019	<p><b>Parter (упражнения на полу)</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>• Кувьрки: вперед, назад;</li> <li>• Прыжки через скакалку;</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Растяжка.</li> </ul>	
12.11.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
14.11.2019	<p><b>Элементы народного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• русский поклон;</li> <li>• подготовка к «дробям»:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- притопы,</li> <li>- удары полупальцами,</li> <li>- удары каблуком.</li> </ul>	2
16.11.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений.</li> </ul>	2
19.11.2019	<p><b>Экзерсис на середине</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Releve по 1,2 позициям;</p> <p>Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям;</p> <p>Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад.</p>	2
21.11.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений.</li> </ul>	2
23.11.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> </ul>	2

	✓ Художественное оформление номера.	
26.11.2019	<b>Элементы народного танца</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа рук в русском танце;</li> <li>• навыки работы с платочком;</li> <li>• элементы: «елочка», «гармошка», ковырялочка, «моталочка», «веревочка».</li> <li>• подготовка к «дробям»:</li> </ul> - притопы, - удары полупальцами, - удары каблуком.	2
28.11.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
30.11.2019	<b>Элементы народного танца</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа рук в русском танце;</li> <li>• навыки работы с платочком;</li> <li>• ходы:</li> </ul> - простой, на полупальцах, - боковой, приставной, - боковой ход «припадание» по VI позиции, - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка к «дробям»:</li> </ul> - притопы, - удары полупальцами, - удары каблуком.	2
Декабрь		

03.12.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений.</li> </ul>	2
05.12.2019	<p><b>Экзерсис у станка</b></p> <p><b>Практика:</b> Постановка корпуса у станка;  Passé par terre;  Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;  1,2,3 Port de bras (перегибы корпуса в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад) лицом к станку.</p>	2
07.12.2019	<p><b>Элементы народного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• элементы: «елочка», «гармошка», ковырялочка, «моталочка», «веревочка».</li> <li>• ходы:</li> </ul> <p>- простой, на полупальцах,  - боковой, приставной,  - боковой ход «припадание» по VI позиции,  - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.</p>	2
10.12.2019	<p><b>Элементы современного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Танцевальная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flat back в комбинации с Plie и Releve;</li> <li>• Комбинации на основе пластических движений;</li> <li>• Комбинации – импровизация на основе изученного материала;</li> <li>• Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;</li> <li>• Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);</li> <li>• Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</li> </ul>	2
12.12.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение основных движений и комбинаций;</li> <li>✓ Постановка танца;</li> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями.</li> </ul>	2

14.12.2019	<p><b>Элементы народного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа рук в русском танце;</li> <li>• навыки работы с платочком;</li> <li>• ходы:</li> </ul> <p>- простой, на полупальцах,  - боковой, приставной,  - боковой ход «припадание» по VI позиции,  - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.</p>	2
17.12.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Теория:</b> Обсуждение замысла будущей постановки, музыкальный анализ.</p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение основных движений и комбинаций.</li> </ul>	2
19.12.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Теория:</b> Обсуждение замысла будущей постановки, музыкальный анализ.</p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение основных движений и комбинаций.</li> </ul>	2
21.12.2019	<p><b>Экзерсис на середине</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Постановка конкурса на середине зала;  Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям;  Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад;  Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад.</p>	2
24.12.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений.</li> </ul>	2
26.12.2019	<p><b>Движения классического танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Port de bras en dehors, en dedans;  Temps leve saute по 1,2 позициям;</p>	2

	Трамплинные прыжки.	
28.12.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
31.12.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений.</li> </ul>	2
09.12.2019 г. — 30.12.2019 г.	Текущая аттестация	
<i>Январь</i>		
11.01.2019	<b>Parter (упражнения на полу)</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>• Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;</li> <li>• Кувырки: вперёд, назад;</li> <li>• Прыжки через скакалку;</li> <li>• Растяжка.</li> </ul>	2
14.01.2019	<b>Элементы народного танца</b> <b>Теория:</b> Танцы народов мира. Национальные, культурные и религиозные особенности России, Украины, Белоруссии, Молдавии, Румынии. <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа рук в ТНМ;</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные движения Молдавского и Румынского танцев.</li> <li>• Изучение комбинаций.</li> <li>• Выполнение изученных движений в разных рисунках танца.</li> </ul>	
16.01.2019	<b>Экзерсис у станка</b> <b>Практика:</b> Постановка корпуса у станка; Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Passé par terre; Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад.	2
18.01.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Теория:</b> Обсуждение замысла будущей постановки, музыкальный анализ. <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение основных движений и комбинаций.</li> </ul>	2
21.01.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Теория:</b> Обсуждение замысла будущей постановки, музыкальный анализ. <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение основных движений и комбинаций.</li> </ul>	2
23.01.2019	<b>Элементы народного танца</b> <b>Теория:</b> Танцы народов мира. Национальные, культурные и религиозные особенности России, Украины, Белоруссии, Молдавии, Румынии. <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа рук в ТНМ;</li> <li>• Основные движения Молдавского и Румынского танцев.</li> <li>• Изучение комбинаций.</li> <li>• Выполнение изученных движений в разных рисунках танца.</li> </ul>	2
25.01.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2

28.01.2019	<p><b>Экзерсис на середине</b>  <b>Практика:</b>  Постановка конкурса на середине зала;  Passé par terre;  Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на середине зала.</p>	2
30.01.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса;  Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону;  Техника изоляции;  Изучение «спирали».  Упражнения на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом);</li> <li>• движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).</li> </ul>	2
<i>Февраль</i>		
01.02.2019	<p><b>Элементы народного танца</b>  <b>Теория:</b> Танцы народов мира. Национальные, культурные и религиозные особенности России, Украины, Белоруссии, Молдавии, Румынии.  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа рук в ТНМ;</li> <li>• Основные движения Молдавского и Румынского танцев.</li> <li>• Изучение комбинаций.</li> <li>• Выполнение изученных движений в разных рисунках танца.</li> </ul>	2
04.02.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Contraction / release;  Поза коллапса;  Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса;  Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону;  Cross (упражнения в продвижении).  Подготовка к вращениям;  Основы импровизации.</p>	2

06.02.2019	<p><b>Экзерсис у станка</b>  <b>Практика:</b> Постановка корпуса у станка;  Battement fondu;  Положение ноги Sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади и «обхватное» лицом к станку;  1,2,3 Port de bras (перегибы корпуса в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад) лицом к станку.</p>	2
08.02.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b>  ✓ Изучение основных движений и комбинаций;  ✓ Постановка танца;  ✓ Репетиционная работа с исполнителями;  ✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;  ✓ Художественное оформление номера.</p>	2
11.02.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Танцевальная комбинация:  • Flat back в комбинации с Plie и Releve;  • Комбинации на основе пластических движений;  • Комбинации – импровизация на основе изученного материала;  • Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;  • Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);  • Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</p>	2
13.02.2019	<p><b>Parter (упражнения на полу)</b>  <b>Практика:</b>  • Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;  • Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;  • Кувьрки: вперед, назад;  • Прыжки через скакалку;  • Растяжка.</p>	2
15.02.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b>  ✓ Репетиционная работа с исполнителями;  ✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;  ✓ Художественное оформление номера.</p>	2

18.02.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение основных движений и комбинаций;</li> <li>✓ Постановка танца;</li> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
20.02.2019	<p><b>Элементы народного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой, на полупальцах,</li> <li>- боковой, приставной,</li> <li>- боковой ход «припадание» по VI позиции,</li> <li>- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.</li> </ul> </li> <li>• подготовка к «дробям»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- притопы,</li> <li>- удары полупальцами,</li> <li>- удары каблуком.</li> </ul> </li> </ul>	2
22.02.2019	<p><b>Экзерсис на середине</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Постановка конкурса на середине зала;</p> <p>Позиции рук — подготовительное положение, I, II, III;</p> <p>Releve по 1,2 позициям;</p> <p>Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям;</p> <p>Passé par terre;</p> <p>Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на середине зала.</p>	2
25.02.2019	<p><b>Parter (упражнения на полу)</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>• Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;</li> <li>• Кувьрки: вперёд, назад;</li> <li>• Прыжки через скакалку;</li> <li>• Растяжка.</li> </ul>	2

27.02.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
29.02.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучение основных движений и комбинаций;</li> <li>✓ Постановка танца;</li> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
<i>Март</i>		
03.03.2019	<p><b>Движения классического танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Port de bras en dehors, en dedans;  Tempis leve saute по 1,2 позициям;  Трамплинные прыжки;  Вращения.</p>	2
05.03.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
07.03.2019	<p><b>Элементы современного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Танцевальная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flat back в комбинации с Plie и Releve;</li> <li>• Комбинации на основе пластических движений;</li> <li>• Комбинации – импровизация на основе изученного материала;</li> <li>• Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;</li> <li>• Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</li> </ul>	
10.03.2019	<p><b>Parter (упражнения на полу)</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;</li> <li>Кувырки: вперед, назад;</li> <li>Прыжки через скакалку;</li> <li>Растяжка.</li> </ul>	2
12.03.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
14.03.2019	<p><b>Экзерсис у станка</b>  <b>Практика:</b> Постановка корпуса у станка;  Battement releve lend на 45о во всех направлениях;  Grand battement jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад лицом к станку;  1,2,3 Port de bras (перегибы корпуса в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад) лицом к станку.</p>	2
17.03.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Основы импровизации.  Танцевальная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flat back в комбинации с Plie и Releve;</li> <li>Комбинации на основе пластических движений;</li> <li>Комбинации – импровизация на основе изученного материала;</li> <li>Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;</li> <li>Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);</li> <li>Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</li> </ul>	2
19.03.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> </ul>	2

	✓ Художественное оформление номера.	
21.03.2019	<b>Движения классического танца</b> <b>Практика:</b> Temps leve saute по 1,2 позициям; Pas chasse; Changement de pieds; Echapper; Трамплинные прыжки.	2
24.03.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> ✓ Репетиционная работа с исполнителями; ✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений; ✓ Художественное оформление номера.	2
26.03.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> ✓ Репетиционная работа с исполнителями; ✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений; ✓ Художественное оформление номера.	2
28.03.2019	<b>Экзерсис на середине</b> <b>Практика:</b> Постановка конкурса на середине зала; Позиции ног — I, II, III, V; Releve по 1,2 позициям; Passé par terre; Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на середине зала.	2
31.03.2019	<b>Подготовка концертных номеров</b> <b>Практика:</b> ✓ Репетиционная работа с исполнителями; ✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений; ✓ Художественное оформление номера.	2

02.03.2019 г. — 30.03.2019 г.	Текущая аттестация	
<i>Апрель</i>		
02.04.2019	<b>Parter (упражнения на полу)</b> <b>Практика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>• Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;</li> <li>• Кувырки: вперёд, назад;</li> <li>• Прыжки через скакалку;</li> <li>• Растяжка.</li> </ul>	2
04.04.2019	<b>Элементы современного танца</b> <b>Практика:</b> Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса; Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону; Техника изоляции; Изучение «спирали». Cross (упражнения в продвижении). Подготовка к вращениям; Основы импровизации.	2
07.04.2019	<b>Движения классического танца</b> <b>Практика:</b> Temps leve saute по 1,2 позициям; Pas chasse; Changement de pieds; Echapper; Трамплинные прыжки.	2
09.04.2019	<b>Элементы современного танца</b> <b>Практика:</b>	2

	<p>Танцевальная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flat back в комбинации с Plie и Releve;</li> <li>• Комбинации на основе пластических движений;</li> <li>• Комбинации – импровизация на основе изученного материала;</li> <li>• Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;</li> <li>• Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);</li> <li>• Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</li> </ul>	
11.04.2019	<p><b>Элементы народного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа рук в русском танце;</li> <li>• навыки работы с платочком;</li> <li>• русский поклон;</li> <li>• элементы: «елочка», «гармошка», ковырялочка, «моталочка», «веревочка».</li> </ul>	2
14.04.2019	<p><b>Элементы современного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса;</p> <p>Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону;</p> <p>Техника изоляции;</p> <p>Изучение «спирали».</p> <p>Упражнения на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом);</li> <li>• движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).</li> </ul> <p>Cross (упражнения в продвижении).</p> <p>Подготовка к вращениям;</p> <p>Основы импровизации.</p>	2
16.04.2019	<p><b>Экзерсис на середине</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад;</p> <p>Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад;</p> <p>Battement releve lend на 45о во всех направлениях на середине зала.</p>	2
18.04.2019	<p><b>Элементы современного танца</b></p> <p><b>Практика:</b></p> <p>Warm up (разогрев).</p>	2

	<p>Движения:  Roll down/ Roll up;  Flying-low. Основные принципы работы;  Flat back вперед;  Contraction / release;  Поза коллапса</p>	
21.04.2019	<p><b>Parter (упражнения на полу)</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>• Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;</li> <li>• Кувирки: вперед, назад;</li> <li>• Прыжки через скакалку;</li> <li>• Растяжка.</li> </ul>	2
23.04.2019	<p><b>Элементы народного танца</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• элементы: «елочка», «гармошка», ковырялочка, «моталочка», «веревочка».</li> <li>• подготовка к «дробям»:</li> </ul> <p>- притопы,  - удары полупальцами,  - удары каблукком.</p>	2
25.04.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Основы импровизации.  Танцевальная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flat back в комбинации с Plie и Releve;</li> <li>• Комбинации на основе пластических движений;</li> <li>• Комбинации – импровизация на основе изученного материала;</li> <li>• Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;</li> <li>• Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);</li> <li>• Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</li> </ul>	2
28.04.2019	<p><b>Движения классического танца</b>  <b>Практика:</b>  Port de bras en dehors, en dedans;</p>	2

	<p>Temps leve saute по 1,2 позициям;  Pas chasse;  Changement de pieds;  Echapper;  Трамплинные прыжки;  Вращения.</p>	
30.04.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b>  ✓ Репетиционная работа с исполнителями;  ✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;  ✓ Художественное оформление номера.</p>	2
<i>Май</i>		
02.05.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса;  Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону;  Техника изоляции;  Изучение «спирали».  Упражнения на координацию:  • одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом);  • движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).  Cross (упражнения в продвижении).  Подготовка к вращениям;</p>	2
07.05.2019	<p><b>Parter (упражнения на полу)</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>• Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;</li> <li>• Кувырки: вперёд, назад;</li> <li>• Прыжки через скакалку;</li> <li>• Растяжка</li> </ul>	2

12.05.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Танцевальная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flat back в комбинации с Plie и Releve;</li> <li>• Комбинации на основе пластических движений;</li> <li>• Комбинации – импровизация на основе изученного материала;</li> <li>• Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;</li> <li>• Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);</li> <li>• Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед –назад.</li> </ul>	2
14.05.2019	<p><b>Элементы народного танца</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа рук в русском танце;</li> <li>• навыки работы с платочком;</li> <li>• русский поклон;</li> <li>• элементы: «елочка», «гармошка», ковырялочка, «моталочка», «веревочка».</li> <li>• ходы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой, на полупальцах,</li> <li>- боковой, приставной,</li> <li>- боковой ход «припадание» по VI позиции,</li> <li>- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка к «дробям»:</li> </ul> </li> <li>- притопы,</li> <li>- удары полупальцами,</li> <li>- удары каблуком.</li> </ul> </li> </ul>	2
16.05.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
19.05.2019	<p><b>Элементы современного танца</b>  <b>Практика:</b>  Warm up (разогрев).  Движения:</p>	2

	<p>Roll down/ Roll up;  Flying-low. Основные принципы работы;  Flat back вперед;  Contraction / release;  Поза коллапса;  Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса;  Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону;  Техника изоляции.</p>	
21.05.2019	<p><b>Движения классического танца</b>  <b>Практика:</b>  Port de bras en dehors, en dedans;  Temps leve saute по 1,2 позициям;  Pas chasse;  Changement de pieds;  Echapper;  Трамплинные прыжки;  Вращения.</p>	2
23.05.2019	<p><b>Parter (упражнения на полу)</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе;</li> <li>• Упоры, виды упоров (упор присев; упор лёжа; упор согнувшись). Отжимания;</li> <li>• Кувырки: вперед, назад;</li> <li>• Прыжки через скакалку;</li> <li>• Растяжка.</li> </ul>	2
26.05.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> <li>✓ Художественное оформление номера.</li> </ul>	2
28.05.2019	<p><b>Подготовка концертных номеров</b>  <b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Репетиционная работа с исполнителями;</li> <li>✓ Нарботка эмоциональной выразительности исполнения движений;</li> </ul>	1

	✓ Художественное оформление номера.	
20.04.2020 г. по 31.05.2020 года	Промежуточная аттестация	
<p>ВСЕГО: 213 часов</p> <p>142 часа по ПФ</p> <p>71 час по МЗ</p>		