

Календарный учебный график
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности Хореографический коллектив «Арабеск»
базовый уровень

Год обучения: 2 год

Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09.2022	2	Беседа «Правила безопасности на занятии»	опрос
2	Сентябрь	03.09.	2	Методы постановки корпуса, ног, рук, головы, позиций ног и рук.	тестирование
3	Сентябрь	05.09.	2	Виды ходьбы под музыку: - с носка; – спиной по ходу движения; – на высоких полупальцах; – на пятке; в приседе	текущий контроль на каждом занятии
4	Сентябрь	08.09.	2	<i>Бег:</i> – народный сценический; – мелкий на носках; – высокий бег; – бег с поворотом в прыжке на 360 ⁰ ; бег на месте, в комбинациях	исполнение под счёт, под музыку
5	Сентябрь	10.09.	2	<i>Прыжки:</i> – на двух, одной ногах; – мелкие прыжки, подскоки; – «метелочка»; – широкий, стремительный бег; – на корточках; – «подсечка»; боковой галоп	наблюдение

6	Сентябрь	12.09.	2	<p><i>Движения для ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – носок, пятка, круговые движения; – приседания, круговые движения коленями (вместе, по одному); – выпады; – броски вперед, в сторону, назад, по кругу, броски в прыжке; – растяжка, шпагаты; «штопор» 	исполнение под счёт, под музыку
7	Сентябрь	15.09.	2	<p><i>Упражнения для туловища:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – наклоны вперед, назад, в сторону; – повороты туловища; – «змейка»; – «кошечка»; вращение бедрами 	самостоятельное исполнение, опрос
8	Сентябрь	17.09.	2	<p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – сгибание и разгибание пальцев в кулаки; – сгибание и разгибание рук, махи кулаками; «ножницы»; <p>поднимание и опускание напряженных кистей, плеч, рук</p>	наблюдение
9	Сентябрь	19.09.	2	<p><i>Упражнения для мышц шеи:</i></p> <p>наклоны, повороты, круговые вращения головой</p>	опрос
10	Сентябрь	22.09.	2	Мышцы и суставы человека	самостоятельное исполнение
11	Сентябрь	24.09.	2	Упражнения для мышц нижних конечностей, рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра	самостоятельное исполнение
12	Сентябрь	26.09.	2	Для мышц спины: Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеч.	самостоятельное исполнение
13	Сентябрь	29.09.	2	Для мышц верхних конечностей и грудных мышц: Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц	самостоятельное исполнение, опрос
14	Октябрь	01.10.2022	2	Для мышц живота: Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, косые, поперечные мышцы живота	исполнение под счёт, под музыку
15	Октябрь	03.10.	2	Комплекс кондиционной гимнастики	самостоятельное исполнение
16	Октябрь	06.10.	2	Комплекс кондиционной гимнастики с фитболом	исполнение под счёт, под музыку
17	Октябрь	08.10.	2	Комплекс кондиционной гимнастики с фитболом	наблюдение
18	Октябрь	10.10.	2	Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на полу (партер)	самооценка

19	Октябрь	13.10.	2	Упражнения, лёжа на спине	опрос
20	Октябрь	15.10.	2	Упражнения, лёжа на боку (партер)	исполнение под счёт, под музыку
21	Октябрь	17.10.	2	Упражнения, лёжа на животе (партер)	самостоятельное исполнение
22	Октябрь	20.10.	2	Упражнения, стоя на коленях (партер)	самостоятельное исполнение
23	Октябрь	22.10.	2	Упражнения парами (партер)	самостоятельное исполнение
24	Октябрь	24.10.	2	Партерной гимнастики	самостоятельное исполнение
25	Октябрь	27.10	2	Суставная гимнастика	
26	Октябрь	29.10	2	Суставная гимнастика	
27	Октябрь	31.10.	2	Позиции рук, ног в современном танце	опрос
28	Ноябрь	03.11. 2022	2	I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону	исполнение под счёт, под музыку
29	Ноябрь	05.11.	2	II – руки в сторону, ладони вниз	самостоятельное исполнение
30	Ноябрь	07.11.	2	III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга	самооценка
31	Ноябрь	10.11.	2	I – пятки вместе, носки врозь	Зачёт по разделу
32	Ноябрь	12.11.	2	II- параллельная и выворотная	исполнение под счёт, под музыку
33	Ноябрь	14.11.	2	IV – параллельная	опрос
34	Ноябрь	17.11.	2	VI – параллельная	исполнение под счёт, под музыку
35	Ноябрь	19.11.	2	Отработка позиций рук и ног в современном танце	самостоятельное исполнение
36	Ноябрь	21.11.	2	Отработка и закрепление пройденного материала	самостоятельное исполнение
37	Ноябрь	24.11	2	Повторение и закрепление пройденного материала	наблюдение
38	Ноябрь	26.11.	2	Повторение и закрепление пройденного материала	наблюдение

39	Ноябрь	28.11.	2	Терминология современного танца	опрос
40	Декабрь	01.12. 2022	2	contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)	самооценка
41	Декабрь	03.12.	2	bodi roll – скручивание тела	самостоятельное исполнение, опрос
42	Декабрь	05.12.	2	stretch – тянуть, растягивать	самооценка
43	Декабрь	08.12.	2	flex, point – сократить, вытянуть	опрос
44	Декабрь	10.12.	2	flat back – плоская спина	самооценка
45	Декабрь	12.12.	2	skate – скольжение	Контрольный показ
46	Декабрь	15.12.	2	Комплекс тренировочных движений сценической пластики	самостоятельное исполнение
47	Декабрь	17.12.	2	Движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)	самостоятельное исполнение
48	Декабрь	19.12.	2	Grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).	опрос
49	Декабрь	22.12	2	Различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)	наблюдение
50	Декабрь	24.12	2	Повторение и закрепление пройденного материала	Промежуточная аттестация
51	Декабрь	26.12.	2	Основные стили джазового танца	Текущий контроль на каждом занятии
52	Декабрь	29.12	2	Движения сидя и лёжа на полу (floowork)	самооценка
53	Январь	12.01.	2	Работа на месте (centrework)	исполнение под счёт, под музыку
54	Январь	14.01.	2	Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space)	самостоятельное исполнение
55	Январь	16.01.	2	Элементы джазового танца	опрос
56	Январь	19.01	2	Движения сидя и лёжа на полу (floowork)	опрос
57	Январь	21.01.	2	Работа на месте (centrework)	самооценка
58	Январь	23.01.	2	Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space)	самостоятельное исполнение

59	Январь	26.01.	2	Отработка и закрепление пройденного материала	самостоятельное исполнение
60	Январь	28.01.	2	Повторение и закрепление пройденного материала	самостоятельное исполнение
61	Январь	30.01.	2	Понятие контактная импровизация	опрос
62	Февраль	02.02.2023	2	Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень	исполнение под счёт, под музыку
63	Февраль	04.02.	2	Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро	самостоятельное исполнение
64	Февраль	06.02.	2	Slide - скольжение bodi – перекал, вращение – gool walk – отличная прогулка	опрос
65	Февраль	09.02.	2	push away move - отталкивание peek – a boo – взгляд украдкой – hand against wall- рука вдоль	самостоятельное исполнение, опрос
66	Февраль	11.02.	2	tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).	исполнение под счёт, под музыку
67	Февраль	13.02.	2	Экзерсису станка (джаз)	самооценка
68	Февраль	16.02	2	Demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса)	самооценка
69	Февраль	18.02.	2	Battement jete с контракцией, через releve	самостоятельное исполнение
70	Февраль	20.02.	2	Rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса	самостоятельное исполнение
71	Февраль	23.02.	2	Adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад	опрос
72	Февраль	25.02	2	Grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)	наблюдение

73	Февраль	27.02.	2	Demi и grand plie	опрос
74	Март	02.03.2023	2	Battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)	самооценка
75	Март	04.03.	2	Основные движения джаз-фанка: – двойной подъем ноги, с поворотом; – переступания; – мах стопой с двумя танца прыжками назад;	Опрос, самостоятельное исполнение

				<ul style="list-style-type: none"> - сдвиг на носках с заносом ноги; - фронтальный шаг; - основной шаг с поворотом вперед; комбинация шагов с прыжками 	
76	Март	06.03.	2	Комбинации танца, закрепление	самооценка
77	Март	09.03.	2	Анализ музыкального материала с исполнителями. Обсуждение костюмов	исполнение под счёт, под музыку опрос
78	Март	11.03.	2	Разучивание I- II фигур танца	опрос
79	Март	13.03.	2	Разучивание III-IV фигур танца	самостоятельное исполнение
80	Март	16.03.	2	Разучивание V- VI фигур танца	самооценка
81	Март	18.03.	2	Композиция танца, закрепление	исполнение под счёт, под музыку
82	Март	20.03.	2	Отработка движений и закрепление пройденного материала	наблюдение
83	Март	23.03.	2	Повторение и закрепление пройденного материала	исполнение под счёт, под музыку
84	Март	25.03	2	Повторение и закрепление пройденного материала	опрос
85	Март	27.03.	2	Медленный, венский вальс. Музыкальный материал. Костюм.	опрос
86	Март	30.03	2	Повторение, закрепление разученного материала	
87	Апрель	01.04.2023	2	<p><i>Элементы бального танца «Медленный вальс»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вальсовые повороты направо, влево - скользящий шаг; - вальсовая дорожка вперёд, назад; - правый спин-поворот»; - виск; - синкопированное шассе; - pasbalance; - правая, левая перемена; - «закрытая перемена» (малый квадрат); - правый, левый повороты 	исполнение под счёт, под музыку
88	Апрель	03.04.	2	Разучивание комбинации танца в паре	исполнение под счёт, под музыку
89	Апрель	06.04.	2	Анализ музыкального материала с исполнителями. Обсуждение костюмов	опрос
90	Апрель	08.04.	2	Разучивание I- II фигур танца	исполнение под счёт, под музыку

91	Апрель	10.04.	2	Разучивание III-IV фигур танца	самооценка
92	Апрель	13.04.	2	Разучивание V- VI фигур танца	самооценка
93	Апрель	15.04.	2	Музыкальный образ и его воплощение в хореографическом тексте.	самооценка
94	Апрель	17.04.	2	Работа над образом танцевальной постановки	самостоятельное исполнение
95	Апрель	20.04.	2	Характер образа, отработка	наблюдение
96	Апрель	22.04.	2	Специфика поз (руки, ноги, голова)	наблюдение
97	Апрель	24.04.	2	Повторение и закрепление материала	наблюдение
98	Апрель	27.04.	2	Работа над слаженностью программы коллектива	
99	Апрель	29.04.	2	Распределение танцующих по сценической площадке	самооценка
100	Май	06.05.2023	2	Работа над синхронностью исполнения танцевальных постановок	самостоятельное исполнение
101	Май	08.05.	2	Работа над синхронностью исполнения танцевальных постановок	отчетный концерт
102	Май	11.05.	2	Отработка выразительности, чистоты, синхронности исполнения танцевальной постановки	
103	Май	13.05.	2	Отработка выразительности, чистоты, синхронности исполнения танцевальной постановки	наблюдение
104	Май	15.05.	2	Генеральная репетиция в костюмах	самооценка
105	Май	18.05.	2	Генеральная репетиция в костюмах	самооценка
106	Май	20.05.	2	Концерт-отчёт	отчетный концерт
107	Май	22.05.	2	Итоговое занятие	Итоговая аттестация
108	Май	25.05.	2	Подведение итогов за год	

Год обучения: 1 год

Группа 2

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	03.09.2022	2	Беседа «Правила безопасности на занятии»	опрос
2	Сентябрь	07.09.	2	Народный экзерсис, теория	тестирование
3	Сентябрь	10.09.	2	Полные, неполные приседания (I поз. ног). Носок-каблук.	текущий контроль на каждом занятии
4	Сентябрь	14.09.	2	Круг ногой по полу. Низкие, высокие развороты (45 ⁰ , 90 ⁰).	исполнение под счёт, под музыку
5	Сентябрь	17.09.	2	Каблучные упражнения (I, II вид). Флик- фляк.	наблюдение
6	Сентябрь	21.09.	2	Подготовка к веревочке. Веребочка.	исполнение под счёт, под музыку
7	Сентябрь	24.09.	2	Дробные выстукивания. Медленное поднимание ноги (90 ⁰). Большие броски	самостоятельное исполнение, опрос
8	Сентябрь	27.09.	2	Повторение и закрепление материала	исполнение под счёт, под музыку
9	Октябрь	01.10. 2022	2	История русско-лирического танца. Виды. Костюм.	опрос
10	Октябрь	05.10.	2	<i>Элементы танца:</i> - положение рук: ладонями и кулачками на талии, руки скрещены на груди, обе руки открыты в стороны - положения рук в парах: держась за одну руку, за две, под руку, «воротца»	самостоятельное исполнение
11	Октябрь	08.10.	2	Положения рук в круге: держась за руки, «корзиночка», «звёздочка» - русский поклон - основные шаги: хороводный шаг, переменный шаг, каблучный шаг.	самостоятельное исполнение
12	Октябрь	12.10.	2	Постановка русско-лирического танца	исполнение под счёт, под музыку
13	Октябрь	15.10.	2	Разучивание I- II фигур танца	наблюдение
14	Октябрь	19.10.	2	Разучивание III-IV фигур танца	исполнение под счёт, под музыку

15	Октябрь	22.10.	2	Разучивание V- VI фигур танца	исполнение под счёт, под музыку
16	Октябрь	26.10.	2	Закрепление композиции танца	наблюдение
17	Октябрь	29.10.	2	История русской пляски. Виды плясок. Костюм.	опрос
18	Ноябрь	02.11.2022	2	<i>Элементы русского танца:</i> - положение рук - положения рук в парах - движения рук: раскрытие рук в стороны, взмахи платочком, хлопки в ладоши и т.д.	исполнение под счёт, под музыку
19	Ноябрь	05.11.	2	Ходы: простой бытовой шаг, переменный ход на всю ступню, дробный ход	самостоятельное исполнение
20	Ноябрь	09.11.	2	Основные движения: «ковырялочка», «веревочка», «моталочка», «дробь», «крутки», «молоточки», «сценический бег», «дробный шаг», «каблучный шаг», «косыночка», «гармошка», «елочка».	самостоятельное исполнение
21	Ноябрь	12.11.	2	Разучивание комбинации русской пляски	исполнение под счёт, под музыку
22	Ноябрь	16.11	2	Постановка русской народной пляски	исполнение под счёт, под музыку
23	Ноябрь	19.11.	2	Разучивание I- II фигур танца	исполнение под счёт, под музыку
24	Ноябрь	23.11.	2	Разучивание III-IV фигур танца	исполнение под счёт, под музыку
25	Ноябрь	26.11.	2	Разучивание V- VI фигур танца	самостоятельное исполнение
26	Ноябрь	30.11.	2	Закрепление композиции танца	самооценка
27	Декабрь	03.12.2022	2	Повторение и закрепление пройденного материала	Зачёт по разделу
28	Декабрь	07.12.	2	Танцы народов мира. Испанский танец. История народного испанского танца. Костюм.	исполнение под счёт, под музыку
29	Декабрь	10.12.	2	<i>Испанский народный танец</i> - положения рук, движения рук; Ходы и основные движения (шаги и соскоки в различные позы, скользящие движения, gasdebargue, glissade, тройное переступание, прыжок на одну ногу sissonne, перегибание корпуса в повороте).	опрос
30	Декабрь	14.12.	2	Разучивание комбинации танца и их вариаций	исполнение под счёт, под музыку

31	Декабрь	17.12.	2	Разучивание I- II фигур танца	самостоятельное исполнение
32	Декабрь	21.12.	2	Разучивание III-IV фигур танца	самостоятельное исполнение
33	Декабрь	24.12.	2	Разучивание V- VI фигур танца	наблюдение
34	Декабрь	28.12.	2	Композиции танцев	Промежуточная аттестация
35	Январь	11.01.2023	2	Отработка выразительности, чистоты, синхронности исполнения танцевальной постановки	самооценка
36	Январь	14.01.	2	Современный, эстрадный, бальный танец. История	опрос
37	Январь	18.01.	2	Подготовительная часть занятия по современному, эстраднему, бальному танцу. <i>Ходьба:</i> <ul style="list-style-type: none"> – ходьба с носка; – спиной по ходу движения; – на высоких полупальцах; на пятке, в приседе	самостоятельное исполнение, опрос
38	Январь	21.01.	2	<i>Бег:</i> <ul style="list-style-type: none"> – народный сценический; – мелкий на носках; – высокий бег; бег с поворотом в прыжке на 360 ⁰ ; бег на месте, в комбинациях	самооценка
39	Январь	25.01.	2	<i>Прыжки:</i> <ul style="list-style-type: none"> – на двух, одной ногах; – мелкие прыжки, подскоки; – «метелочка»; – широкий, стремительный бег; – на корточках; «подсечка»; боковой галоп	опрос
40	Январь	28.01.	2	<i>Движения для ног:</i> <ul style="list-style-type: none"> – носок, пятка, круговые движения; – приседания, круговые движения коленями (вместе, по одному); – выпады; – броски вперед, в сторону, назад, по кругу, броски в прыжке; растяжка, шпагаты; «штопор»	самооценка

41	Февраль	01.02.2023	2	Разновидности танца хип-хоп. Манера исполнения. Костюм	Контрольный показ
42	Февраль	04.02.	2	Основные движения: <ul style="list-style-type: none"> - двойной подъем ноги, с поворотом; - переступания; - мах стопой с двумя прыжками назад; - сдвиг на носках с заносом ноги; - фронтальный шаг; основной шаг с поворотом вперед; комбинация шагов с прыжками.	самостоятельное исполнение
43	Февраль	08.02.	2	Комбинации танца, закрепление	самостоятельное исполнение
44	Февраль	11.02.	2	Анализ музыкального материала с исполнителями. Обсуждение костюмов и необходимых аксессуаров	опрос
45	Февраль	15.02.	2	Разучивание I- II фигур танца	наблюдение
46	Февраль	18.02.	2	Разучивание III-IV фигур танца	
47	Февраль	22.02.	2	Разучивание V- VI фигур танца	
48	Февраль	25.02.	2	Отработка техники исполнения	самооценка
49	Март	01.03 2023	2	Работа над техникой выполнения движений	исполнение под счёт, под музыку
50	Март	04.03.	2	Закрепление пройденного материала	самостоятельное исполнение
51	Март	11.03.	2	История бального танца «Вальс». Разновидности танца. Костюмы	опрос
52	Март	15.03.	2	<i>Элементы бального танца «Вальс»:</i> - вальсовые повороты вправо, влево - скользящий шаг; - вальсовая дорожка вперед, назад; - правый спин-поворот»; - виск; - синкопированное шассе; - pasbalance, «Окошко»; - правая, левая перемена; - «закрытая перемена» (малый квадрат); - правый, левый повороты; - кружение партнёрши под рукой партнёра	опрос
53	Март	18.03.	2	Разучивание комбинации танца в парах	самооценка

54	Март	22.03.	2	Анализ музыкального материала с исполнителями. Обсуждение костюмов	самостоятельное исполнение
55	Март	25.03.	2	Разучивание I- II фигур танца	самостоятельное исполнение
56	Март	29.03.	2	Разучивание III-IV фигур танца	самостоятельное исполнение
57	Апрель	01.04.2023	2	Разучивание V- VI фигур танца	опрос
58	Апрель	05.04	2	Музыкальный образ и его воплощение в хореографическом тексте	исполнение под счёт, под музыку
59	Апрель	08.04.	2	Работа над образом танцевальной постановки: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова)	самостоятельное исполнение
60	Апрель	12.04.	2	Разучивание эстрадного танца «Чарльстон»	опрос
61	Апрель	15.04.	2	Костюм, характер исполнения	самостоятельное исполнение, опрос
62	Апрель	19.04.	2	Элементы танца: - основное движение ног, рук. - движения в продвижении	исполнение под счёт, под музыку
63	Апрель	22.04.	2	Разучивание комбинаций танца	самооценка
64	Апрель	26.04.	2	Разучивание композиции танца «Чарльстон»	самооценка
65	Апрель	29.04.	2	Разучивание I-II фигур танца	самостоятельное исполнение
66	Май	06.05.	2	Разучивание III-IV фигур танца	самооценка
67	Май	10.05.	2	Распределение танцующих по сценической площадке в костюмах	наблюдение
68	Май	13.05.	2	Работа над синхронностью исполнения танцевальных постановок	наблюдение
69	Май	17.05.	2	Генеральная репетиция в костюмах	самооценка
70	Май	20.05.	2	Концерт-отчёт	
71	Май	24.05.	2	Итоговое занятие	Контрольная аттестация
72	Май	27.05.	2	Подведение итогов за год	