

Календарный учебный график

Введение в спортивный танец

Место, дата и время проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора (с 15.09).

Раздел - Общая физическая подготовка Год обучения – 1

№	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Инструктаж по ТБ	1	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	1	опрос
3	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	игра на внимание
4	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса. Плечевой пояс	1	педагогическое наблюдение
5	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног. Стопы.	1	педагогическое наблюдение
6	октябрь	учебное занятие	Упражнения на боковые мышцы корпуса.	1	педагогическое наблюдение
7	октябрь	открытое занятие	Упражнения на координацию.	1	педагогическое наблюдение
8	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы бёдер.	1	педагогическое наблюдение
9	ноябрь	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
10	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы шеи и плеч	1	педагогическое наблюдение
11	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы стоп	1	педагогическое наблюдение
12	декабрь	учебное занятие	Прыжки, на месте-3 варианта	1	педагогическое наблюдение
13	декабрь	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
14	декабрь	учебное занятие	Прыжки в движении.	1	Игра на внимание
15	декабрь	учебное занятие	Упражнения на все группы мышц	1	Клубный Конкурс
16	декабрь	Клубное мероприятие	Упражнения на боковые мышцы корпуса	1	педагогическое наблюдение
17	январь	учебное занятие	Упражнения на мышцы голени и стоп	1	опрос
18	январь	учебное занятие	Силовые упражнения. Отжимание	1	опрос
19	январь	учебное занятие	Прыжки с разворотом	1	Игра на внимание
20	февраль	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
21	февраль	учебное	Упражнения на мышцы рук и	1	опрос

		занятие	ног		
22	февраль	учебное занятие	Скручивание корпуса	1	педагогическое наблюдение
23	февраль	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	педагогическое наблюдение
24	март	открытое занятие	Силовые упражнения	1	зачёт
25	март	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
26	март	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	1	педагогическое наблюдение
27	март	учебное занятие	Вращение корпуса. Координация	1	опрос
28	апрель	учебное занятие	Прыжки с игровыми элементами	1	Игра на внимание
29	апрель	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	педагогическое наблюдение
30	апрель	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
31	апрель	открытое занятие	Упражнения на мышцы стоп	1	педагогическое наблюдение
32	апрель	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	1	педагогическое наблюдение
33	май	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	педагогическое наблюдение
34	май	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	опрос
35	май	учебное занятие	Упражнения на основные мышцы тела	1	Клубный Конкурс
36	май	Клубное мероприятие	Итоговое занятие	1	зачёт
			Всего часов	72	

**«Основы танцевального спорта»
Год обучения - 1**

№	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Инструктаж по ТБ.	1	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Направления движения – линия танца..	1	опрос
3	октябрь	учебное занятие	Линия танца- угол поворота.	1	игра на внимание
4	октябрь	учебное занятие	Музыкальный размер. Темп	1	педагогическое наблюдение
5	октябрь	учебное занятие	Направления. Диагонали.	1	педагогическое наблюдение
6	октябрь	учебное занятие	Музыкальный размер. Ритм. Хлопки в ритм	1	педагогическое наблюдение
7	октябрь	открытое	Ритм- Диско.	1	педагогическое

		занятие	определение сильной доли.		наблюдение
8	ноябрь	учебное занятие	«Слонёнок»- основные эл-ты диско-танца	1	педагогическое наблюдение
9	ноябрь	учебное занятие	Шаг Польки.	1	педагогическое наблюдение
10	ноябрь	учебное занятие	Полька в повороте	1	педагогическое наблюдение
11	ноябрь	учебное занятие	Разбор танца «Ча-полька»- галоп, кик.	1	педагогическое наблюдение
12	декабрь	учебное занятие	«Ча-полька» в паре с переходом	1	педагогическое наблюдение
13	декабрь	учебное занятие	Музыкальный размер. Темп и Ритм.	1	зачёт
14	декабрь	учебное занятие	Направление движения. ЛТ, ПЛТ	1	Игра на внимание
15	декабрь	учебное занятие	Повторение и отработка.	1	Клубный Конкурс
16	декабрь	Клубное мероприятие	Разбор танца «So-So», работа пресса	1	педагогическое наблюдение
17	январь	учебное занятие	«So-So» - в паре	1	опрос
18	январь	учебное занятие	«So-So» - в паре со сменой направлений	1	опрос
19	январь	учебное занятие	Направление движения: ЛЦ, СЦ, ЛТ, ПЛТ	1	Игра на внимание
20	февраль	учебное занятие	Основной шаг «Полонез»- разбор.	1	педагогическое наблюдение
21	февраль	учебное занятие	Характер музыки «Полька»	1	опрос
22	февраль	учебное занятие	«Полька» в паре по ЛТ	1	педагогическое наблюдение
23	февраль	учебное занятие	Основные фигуры танца «Полька»	1	педагогическое наблюдение
24	март	открытое занятие	Повторение и отработка танцев	1	педагогическое наблюдение
25	март	учебное занятие	«Вару-Вару» - 1ч, 2ч.	1	педагогическое наблюдение
26	март	учебное занятие	«Вару-Вару» - в кругу	1	педагогическое наблюдение
27	март	учебное занятие	Направления. Диагонали; ЛДЦ, ЛДС, СДЦ, СДС	1	зачёт
28	апрель	учебное занятие	Разбор балеансе в сторону и вперёд.	1	педагогическое наблюдение
29	апрель	учебное занятие	«Па-де-грасс»- разбор основы	1	педагогическое наблюдение
30	апрель	учебное занятие	«Па-де-грасс»- основа в паре	1	педагогическое наблюдение
31	апрель	открытое занятие	«Па-де-грасс»- 1 часть	1	педагогическое наблюдение
32	апрель	учебное занятие	«Па-де-грасс»- 2 часть	1	педагогическое наблюдение

33	май	учебное занятие	«Па-де-грасс» в паре.	1	педагогическое наблюдение
34	май	учебное занятие	Повтор диско-танцев	1	опрос
35	май	учебное занятие	Музыкальные размеры – Полонез, вальс, Полька	1	зачёт
36	май	Клубное мероприятие	«Полонез» «Полька» «Па-де-грасс»,	1	Конкурс в группе
			Всего часов	72	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024