

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Современные спортивные танцы»
Второй год обучения
Номер группы 204-Х
2023/2024 учебный год
Педагог: Евсеева Т.С.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и ме- сяц занятия
		все- го	теория	прак- тика	
1	В мире танца. Просмотр видеоматериалов с чемпионатов России по спортивным танцам	2	1	1	02.09.
2	ОФП. Правила выполнения беговых шагов, прыжков, подскоков	2	1	1	06.09.
3	ОФП. Рисунки танца	2	1	1	09.09.
4	ОФП. Принципы и техника выполнения поворотов, вращения туловища, бедра, стопы	2		2	13.09.
5	ОФП. Беговые шаги, перестроения	2		2	16.09.
6	ОФП. Прыжки в различных направлениях; повороты, наклоны, вращения	2		2	20.09.
7	ОФП. Техника выполнения сгибаний, разгибаний ног	2		2	23.09.
8	ОФП. Быстрые шаги, подскоки, беговые шаги.	2		2	27.09.
9	ОФП. Упражнения на гибкость, маховые, пружинные движения.	2		2	30.09.
10	ОФП. Упражнения: «Гусеница», «Прищепка»	2		2	04.10.
11	ОФП. Техника выполнения упражнений: «Уголок», «Нога к себе» «Буква М»; «Подготовка к plie»	2		2	07.10.
12	ОФП. Техника выполнения упражнений: «Наклоны в стороны и вперед»; «Качалка», «Разножка»	2		2	11.10.
13	ОФП. Техника выполнения упражнений: «Relevelent» вперед; «Подготовка к 1-й позиции»	2		2	14.10.
14	Элементы хореографии. Правила выполнения 5-ой позиции ног; деми плие, гранд плие	2	1	1	18.10.
15	Элементы хореографии. Положение рук при выполнении упражнений для рук по 1,2,3-ей	2	1	1	21.10.

	позициям				
16	Элементы хореографии. Батман тандю: правила выведения и бросков ноги; понятие «полупальцы»	2	1	1	25.10.
17	Элементы хореографии. Положение корпуса и сохранение баланса при подъеме на полупальцы	2	1	1	28.10.
18	Элементы хореографии. Деми плие: полуприседания глубокие приседания гранд плие	2	1	1	01.11.
19	Элементы хореографии: 5 – ая позиция ног; пор де бра	2	1	1	08.11.
20	Элементы хореографии. Батман тандю: выполнение упражнений на выведение ноги на носок вперед	2	1	1	11.11.
21	Элементы хореографии: Релеве: разучивание подъема на полупальцы по 1,2,3,5 -ой позициям	2		2	15.11.
22	Элементы хореографии: Па галопа, па польки, реверанс	2		2	18.11.
23	Массовые танцы. Принципы исполнения массовых танцев: Русский четвёрками, Линейная кадриль	2	1	1	22.11.
24	Массовые танцы. Характер музыки, определение музыкального размера, характер исполнения танцевальных элементов каждого танца	2	1	1	25.11.
25	Массовые танцы. Исходное положение к началу каждого танца; последовательность исполнения фигур	2	1	1	29.11.
26	Массовые танцы. Правила построения в несколько линий, в колонну «по два», два круга	2	1	1	02.12.
27	Массовые танцы. Построение в несколько линий, в колонну «по два», два круга;	2		2	06.12.
28	Массовые танцы. Различные перестроения, движение к центру и от центра	2		2	09.12.
29	Массовые танцы. Приставные шаги и покачивания (балансе) из стороны в сторону;	2		2	13.12.
30	Массовые танцы. Повороты на шагах в ритме вальса, шаги, поклоны	2		2	16.12.
31	Я - танцор. Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.	2		2	20.12.
32	Массовые танцы. Разучивание танца Линейная кадриль	2	1	1	23.12.
33	Массовые танцы. Поступательные шаги с ударом в пол на счет «4» вперед и назад	2		1	27.12.
34	Массовые танцы. Разучивание танца Русский	2		1	30.12.

	четверками				
35	Массовые танцы. Обход на шагах за спиной (до за до), длинные скользящие шаги	2		2	10.01.
36	Основы техники Дisko. История появления и развития танцевального стиля «Дisko»	2	1	1	13.01.
37	Основы техники Дisko. Характеристика музыки в стиле «Дisko»: музыкальный размер, темп, ритм	2	1	1	17.01.
38	Основы техники Дisko. Работа над артистичностью, выразительностью, синхронностью исполнения	2	1	1	20.01.
39	Основы техники Дisko. Движения категории «фристайл»	2		2	24.01.
40	Основы техники Дisko. Движения и перемещения с различной степенью наклона	2	1	1	27.01.
41	Основы техники Дisko. Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», «диагональ»	2		2	31.01.
42	Основы техники Дisko. Выполнение движений в рисунке танца «диагональ»	2		2	03.02.
43	Основы техники Дisko. Движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса	2		2	07.02.
44	Основы техники Дisko. Понятие «натянутый корпус»; понятие «формэйшэн»	2	1	1	10.02.
45	Основы техники Дisko. Правила взаимодействия при исполнении танца в форме формэйшэн	2	1	1	14.02.
46	Основы техники Дisko. Шаги: диско шаг, диско шаг вперед, назад, диско шаг в повороте, шаг кик, шаг кросс	2		2	17.02.
47	Основы техники Дisko. Действия рук: поступательно - возвратные движения	2		2	21.02.
48	Основы техники Дisko. Вращательно-круговые действия рук,	2		2	24.02.
49	Основы техники Дisko. Действия ног: подъем колена, подъем прямой ноги, приставка ноги без веса	2		2	28.02.
50	Основы техники Дisko. Короткое скольжение на стопе; длинное скольжение работающей ноги;	2	1	1	02.03.
51	Основы техники Дisko. Действия корпуса: наклон, группировка, инерционный наклон	2		2	06.03.
52	Основы техники Дisko. Разучивание танцевальной композиции на основе техники Дisko	2		2	09.03.
53	Основы техники Дisko. Разучивание танце-	2		2	13.03.

	вальной композиций на основе техники Диско				
54	Основы техники хип-хоп. Усложнение мелодического и ритмического характера музыкального сопровождения танцевальных композиций хип-хоп	2	1	1	16.03.
55	Основы техники хип-хоп. Музыкальный размер, темп; понятие «малая группа»	2	1	1	20.03.
56	Основы техники хип-хоп. Правила выполнения шага и постановки корпуса при выполнении шагов с пересечением корпуса в основных фигурах и комбинациях	2	1	1	23.03.
57	Основы техники хип-хоп. Прыжки: на месте, на месте с поворотом вокруг себя	2	1	1	27.03.
58	Основы техники хип-хоп. Длинный прыжок с продвижением в сторону; подскоки в любом направлении	2	1	1	30.03.
59	Основы техники хип-хоп. Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», «диагональ»	2		2	03.04.
60	Основы техники хип-хоп. Техника выполнения каблук – носок, ножницы; стomp (соскок), спринг (пружина)	2		2	06.04.
61	Основы техники хип-хоп. Книи лифт (подъем колена), шафл (боково шассе)	2		2	10.04.
62	Я - танцор. Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.	2		2	13.04.
63	Хобби или призвание. Часы профориентации. Понятия: «специальность», «должность». Игры: «Профессия на букву...», «Кто использует в работе?»	2	1	1	17.04.
64	Основы техники хип-хоп. Спринг виз тен (шаги в повороте); слип (короткое скольжение)	2		2	20.04.
65	Основы техники хип-хоп. Контрслип. кик (короткий бросок ноги), фанки – кик (разнообразные броски)	2		1	24.04.
66	Основы техники хип-хоп. Сайд спрингс тепс (пруж. шаги из стороны в сторону)	2		2	27.04.
67	Основы техники хип-хоп. Трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях)	2		2	04.05.
68	Основы техники хип-хоп. Степ баунс-стрит (поступательные шаг с раскачиванием корпуса); сизэс Си Би Эм	2		2	08.05.
69	Основы техники хип-хоп. Баунс Си Би Эм, спин – хопс; хип – хоп – брейк, кросс – хип – хоп, кросс – хип – хоп – кик	2		2	11.05.

70	Основы техники хип-хоп. Сайд спрингс степс (пруж. шаги из стороны в сторону)	2		2	15.05.
71	Основы техники хип-хоп. Трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях)	2		2	18.05.
72	Основы техники хип-хоп. Действия рук - «пропеллер»; «восьмерка» одной рукой	2		2	22.05.
Итого		144	28	116	