

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

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Современные спортивные танцы»
Шестой год обучения
Номер группы 605-х
2023/2024 учебный год
Педагог: Евсеева Т.С.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и месяц занятия
		всего	теория	практика	
1	В мире танца. Характер усложнения программы шестого года обучения. Выполнение разминочных упражнений.	2	1	1	05.09.
2	ОФП. Выполнение упражнений с усложненным ритмическим рисунком	2	1	1	07.09.
3	ОФП. Движения головой, грудью и бедрами в разных направлениях	2	1	1	12.09.
4	ОФП. Движения бедер	2	1	1	14.09.
5	ОФП. Твисты, роллы, вращения туловища	2		2	19.09.
6	ОФП. Упражнения на гибкость	2		2	21.09.
7	ОФП. Упражнения на пластичность тела	2		2	26.09.
8	ОФП. Смещение рисунков танца в пространстве зала	2		2	28.09.
9	ОФП. Разножка в упоре на одну руку	2	1	1	03.10.
10	ОФП. Маховые движения, пружинные наклоны корпуса	2	1	1	05.10.
11	ОФП. Выполнение акробатических и гимнастических элементов	2		2	10.10.
12	ОФП. Соединение двух рисунков в один	2		2	12.10.
13	ОФП. Различные перестроения в усложненные рисунки танца: звезда, снежинка,	2		2	17.10.
14	ОФП. Стойка на локтях с выходом в полушпагат	2		2	19.10.
15	ОФП. Волны с точками	2		2	24.10.
16	Элементы хореографии. Усложненным ритмический рисунок: релеве, батман фондю	2	1	1	26.10.
17	Элементы хореографии. Круазе, ифассе, (большие), соте, шажман де пье	2	1	1	31.10.

18	Элементы хореографии. Гранд батман жете пуанте по 1, 5-ая позициям	2	1	1	02.11.
19	Элементы хореографии. Батман девелоппе в положении эпольман	2		2	07.11.
20	Элементы хореографии. Па де бурре с переменной ног	2		2	09.11.
21	Элементы хореографии. Па балансе; сиссон симпл.	2	1	1	14.11.
22	Хип-хоп. Усложненные рисунки танцев: соединение двух рисунков в один	2	1	1	16.11.
23	Хип-хоп. Смещения рисунков танца в пространстве зала	2		2	21.11.
24	Хип-хоп. V-степ, фанки-грейпваин, бокс-степ	2		2	23.11.
25	Хобби или призвание. Часы профориентации. Понятия «профессиональные пробы», «профориентация», «профессиональная самореализация», «профессиональный успех».	2	1	1	28.11.
26	Хип-хоп. Браш, браш – ронд	2		1	30.11.
27	Хип-хоп. Баунс – Си Би Эм – джамп, баунс – степ энд пойнт	2		2	05.12.
28	Я - танцор. Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.	2		2	07.12.
29	Хип-хоп. Кросс – хип – хоп – брейк с волной, кросс – хип – хоп – ронд с волной; слайды на месте	2	1	1	12.12.
30	Хип-хоп. Слайды с продвижением назад («лунная походка»); слайды с продвижением вперед («лунная походка»)	2	1	1	14.12.
31	Хип-хоп. Слайды с продвижением в различных направлениях с включением движений руками «волны»	2		2	19.12.
32	Хип-хоп. Волны боковые с глубоким выпадом в сторону; «диагональ», «круги», «восьмерка»	2		2	21.12.
33	Хип-хоп. Прыжок «ножницы»; прыжок «ножницы» с приземлением на колено	2		2	26.12.
34	Хип-хоп. поворот, полуповорот	2	1	1	28.12.
35	Хобби или призвание. Часы профориентации. Деятельность наставника с младшими учащимися танцевальной студии.	2		2	09.01.
36	Хип-хоп. Танцевальная композиция	2		2	11.01.

	«Граффити»				
37	Диско. Сочетаний движений и перемещений в различных рисунках танцев	2	1	1	16.01.
38	Диско. Смещение рисунков танца в пространстве зала	2	1	1	18.01.
39	Диско. Вращательные движения коленями в сочетании с бедрами	2	1	1	23.01.
40	Диско. Подъёмы из разных положений на полупальцы с бросками рук вверх	2		2	25.01.
41	Диско. Короткое и длинное скольжение на опорной стопе с шагами в любую сторону	2		2	30.01.
42	Диско. Вращательные движения в наклоне	2		2	01.02.
43	Диско. Диско шаг в прыжке и в повороте	2	1	1	06.02.
44	Диско. Бросковые движения ногой на 120° с шагом вперед	2		2	08.02.
45	Диско. Осевое вращение на двух ногах с прижатыми руками	2		2	13.02.
46	Диско. Бросковые движения ногой на 90° с шагом вперед	2	1	1	15.02.
47	Диско. Подъёмы из разных положений на полупальцы с бросками рук вверх	2		2	20.02.
48	Диско. Пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы	2		2	22.02.
49	Диско. Короткое и длинное скольжение на опорной стопе с шагами	2		2	27.02.
50	Диско. Сочинение сольного танца на основе движений техники Диско	2		1	29.02.
51	Диско. Танцевальная композиция «Огонь и вода»	2		2	05.03.
52	Диско. Танцевальная композиция «Я свободен».	2		2	07.03.
53	Техно. Правильное дыхание при исполнении «техно»	2	1	1	12.03.
54	Техно. Сочинение сольной танцевальной композиции на основе й техники «Техно»	2	1	1	14.03.
55	Техно. Подъёмы из разных положений на полупальцы	2		2.	19.03.
56	Техно. Вращательно-круговые действия рук	2		2	21.03.
57	Техно. техно шаги с прыжками в продвижении	2		2	26.03.
58	Техно. Действия корпуса	2	1	1	28.03.
59	Техно Варианты хлопков	2	1	1	02.04.

60	Техно. пружина в коленях, стопах	2	1	1	04.04.
61	Техно. Вращения: осевое вращение (спин), вращение на шагах (тен)	2		2	09.04.
62	Техно. Прыжки: на месте, с продвижением вперед и в сторону	2		2	11.04.
63	Я - танцор. Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.	2		2	16.04.
64	Техно. Контракция, круговые вращения	2		2	18.04.
65	Румба. История возникновения и развития Румбы	2	1	1	23.04.
66	Румба. Шаги: вперед, назад, в теневой позиции	2	1	1	25.04.
67	Румба. Повороты на месте (сольные) вправо и влево	2	1	1	30.04.
68	Румба. «Алемана»: из позиции веера, из открытой лицевой позиции	2	1	1	02.05.
69	Румба. Броски с правой и левой ноги в различных сочетаниях	2		2	07.05.
70	Румба. «Ввеер»; «хоккейная клюшка»; «правый волчок»	2		2	14.05.
71	Румба. «Нью-Йорк»; «чек» из открытой ПП	2		2	16.05.
72	Румба. Танцевальная композиция «Танец с тенью»	2		2	21.05.
Итого		144	29	115	