

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

Календарно–тематический план  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«Современные спортивные танцы»  
Второй год обучения  
Номер группы 203-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	<b>В мире танца.</b> Просмотр видеоматериалов с чемпионатов России по спортивным танцам	2	1	1	05.09.
2	<b>ОФП.</b> Правила выполнения беговых шагов, прыжков, подскоков	2	1	1	07.09.
3	<b>ОФП.</b> Рисунки танца	2	1	1	12.09.
4	<b>ОФП.</b> Принципы и техника выполнения поворотов, вращения туловища, бедра, стопы	2		2	14.09.
5	<b>ОФП.</b> Беговые шаги, перестроения	2		2	19.09.
6	<b>ОФП.</b> Прыжки в различных направлениях; повороты, наклоны, вращения	2		2	21.09.
7	<b>ОФП.</b> Техника выполнения сгибаний, разгибаний ног	2		2	26.09.
8	<b>ОФП.</b> Быстрые шаги, подскоки, беговые шаги.	2		2	28.09.
9	<b>ОФП.</b> Упражнения на гибкость, маховые, пружинные движения.	2		2	03.10.
10	<b>ОФП.</b> Упражнения: «Гусеница», «Прищепка»	2		2	05.10.
11	<b>ОФП.</b> Техника выполнения упражнений: «Уголок», «Нога к себе» «Буква М»; «Подготовка к plie»	2		2	10.10.
12	<b>ОФП.</b> Техника выполнения упражнений: «Наклоны в стороны и вперед»; «Качалка», «Разножка»	2		2	12.10.
13	<b>ОФП.</b> Техника выполнения упражнений: «Relevelent» вперед; «Подготовка к 1-й позиции»	2		2	17.10.
14	<b>Элементы хореографии.</b> Правила выполнения 5-ой позиции ног; деми плие, гранд плие	2	1	1	19.10.
15	<b>Элементы хореографии.</b> Положение рук при выполнении упражнений для рук по 1,2,3-ей	2	1	1	24.10.

	позициям				
16	<b>Элементы хореографии.</b> Батман тандю: правила выведения и бросков ноги; понятие «полупальцы»	2	1	1	26.10.
17	<b>Элементы хореографии.</b> Положение корпуса и сохранение баланса при подъеме на полупальцы	2	1	1	31.10.
18	<b>Элементы хореографии.</b> Деми плие: полуприседания глубокие приседания гранд плие	2	1	1	02.11.
19	<b>Элементы хореографии:</b> 5 – ая позиция ног; пор де бра	2	1	1	07.11.
20	<b>Элементы хореографии.</b> Батман тандю: выполнение упражнений на выведение ноги на носок вперед	2	1	1	09.11.
21	<b>Элементы хореографии:</b> Релеве: разучивание подъема на полупальцы по 1,2,3,5 -ой позициям	2		2	14.11.
22	<b>Элементы хореографии:</b> Па галопа, па польки, реверанс	2		2	16.11.
23	<b>Массовые танцы.</b> Принципы исполнения массовых танцев: Русский четвёрками, Линейная кадрили	2	1	1	21.11.
24	<b>Массовые танцы.</b> Характер музыки, определение музыкального размера, характер исполнения танцевальных элементов каждого танца	2	1	1	23.11.
25	<b>Массовые танцы.</b> Исходное положение к началу каждого танца; последовательность исполнения фигур	2	1	1	28.11.
26	<b>Массовые танцы.</b> Правила построения в несколько линий, в колонну «по два», два круга	2	1	1	30.11.
27	<b>Массовые танцы.</b> Построение в несколько линий, в колонну «по два», два круга;	2		2	05.12.
28	<b>Массовые танцы.</b> Различные перестроения, движение к центру и от центра	2		2	07.12.
29	<b>Массовые танцы.</b> Приставные шаги и покачивания (балансе) из стороны в сторону;	2		2	12.12.
30	<b>Массовые танцы.</b> Повороты на шагах в ритме вальса, шаги, поклоны	2		2	14.12.
31	<b>Я - танцор.</b> Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.	2		2	19.12.
32	<b>Массовые танцы.</b> Разучивание танца Линейная кадрили	2	1	1	21.12.

33	<b>Массовые танцы.</b> Поступательные шаги с ударом в пол на счет «4» вперед и назад	2		1	26.12.
34	<b>Массовые танцы.</b> Разучивание танца Русский четверками	2		1	28.12.
35	<b>Массовые танцы.</b> Обход на шагах за спиной (до за до), длинные скользящие шаги	2		2	09.01.
36	<b>Основы техники Диско.</b> История появления и развития танцевального стиля «Диско»	2	1	1	11.01.
37	<b>Основы техники Диско.</b> Характеристика музыки в стиле «Диско»: музыкальный размер, темп, ритм	2	1	1	16.01.
38	<b>Основы техники Диско.</b> Работа над артистичностью, выразительностью, синхронностью исполнения	2	1	1	18.01.
39	<b>Основы техники Диско.</b> Движения категории «фристайл»	2		2	23.01.
40	<b>Основы техники Диско.</b> Движения и перемещения с различной степенью наклона	2	1	1	25.01.
41	<b>Основы техники Диско.</b> Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», «диагональ»	2		2	30.01.
42	<b>Основы техники Диско.</b> Выполнение движений в рисунке танца «диагональ»	2		2	01.02.
43	<b>Основы техники Диско.</b> Движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса	2		2	06.02.
44	<b>Основы техники Диско.</b> Понятие «натянутый корпус»; понятие «формэйшэн»	2	1	1	08.02.
45	<b>Основы техники Диско.</b> Правила взаимодействия при исполнении танца в форме формэйшэн	2	1	1	13.02.
46	<b>Основы техники Диско.</b> Шаги: диско шаг, диско шаг вперед, назад, диско шаг в повороте, шаг кик, шаг кросс	2		2	15.02.
47	<b>Основы техники Диско.</b> Действия рук: поступательно - возвратные движения	2		2	20.02.
48	<b>Основы техники Диско.</b> Вращательно-круговые действия рук,	2		2	22.02.
49	<b>Основы техники Диско.</b> Действия ног: подъем колена, подъем прямой ноги, приставка ноги без веса	2		2	27.02.
50	<b>Основы техники Диско.</b> Короткое скольжение на стопе; длинное скольжение работающей ноги;	2	1	1	29.02.
51	<b>Основы техники Диско.</b> Действия корпуса: наклон, группировка, инерционный наклон	2		2	05.03.

52	<b>Основы техники Диско.</b> Разучивание танцевальной композиций на основе техники Диско	2		2	07.03.
53	<b>Основы техники Диско.</b> Разучивание танцевальной композиций на основе техники Диско	2		2	12.03.
54	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Усложнение мелодического и ритмического характера музыкального сопровождения танцевальных композиций хип-хоп	2	1	1	14.03.
55	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Музыкальный размер, темп; понятие «малая группа»	2	1	1	19.03.
56	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Правила выполнения шага и постановки корпуса при выполнении шагов с пересечением корпуса в основных фигурах и комбинациях	2	1	1	21.03.
57	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Прыжки: на месте, на месте с поворотом вокруг себя	2	1	1	26.03.
58	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Длинный прыжок с продвижением в сторону; подскоки в любом направлении	2	1	1	28.03.
59	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», «диагональ»	2		2	02.04.
60	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Техника выполнения каблук – носок, ножницы; стомп (соскок), спринг (пружина)	2		2	04.04.
61	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Книи лифт (подъем колена), шафл (боково шассе)	2		2	09.04.
62	<b>Я - танцор.</b> Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.	2		2	11.04.
63	<b>Хобби или призвание. Часы профориентации.</b> Понятия: «специальность», «должность». Игры: «Профессия на букву...», «Кто использует в работе?»	2	1	1	16.04.
64	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Спринг виз тен (шаги в повороте); слип (короткое скольжение)	2		2	18.04.
65	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Контрслип. кик (короткий бросок ноги), фанки – кик (разнообразные броски)	2		1	23.04.
66	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Сайд спрингс тепс (пруж. шаги из стороны в сторону)	2		2	25.04.
67	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях)	2		2	30.04.

68	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Степ баунс-стрит (поступательные шаг с раскачиванием корпуса); сизэс Си Би Эм	2		2	02.05.
69	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Баунс Си Би Эм, спин – хопс; хип – хоп – брейк, кросс – хип – хоп, кросс – хип – хоп – кик	2		2	07.05.
70	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Сайд спрингс степс (пруж. шаги из стороны в сторону)	2		2	14.05.
71	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях)	2		2	16.05.
72	<b>Основы техники хип-хоп.</b> Действия рук - «пропеллер»; «восьмерка» одной рукой	2		2	21.05.
Итого		144	28	116	