

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г. № 330-ОД

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Современные спортивные танцы»
Первый год обучения
Номер группы 304-Х
2024/2025 учебный год
Педагог Евсеева Т.С.

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Кол-во часов | | | Число и месяц занятия |
|-----------|--|--------------|--------|----------|--------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Повторение танцевальных комбинаций второго года обучения | 2 | 1 | 1 | 03.09. |
| 2 | ОФП. Правила выполнения смещения, сдвига верхней части корпуса относительно нижней части, понятие «изоляция» | 2 | 1 | 1 | 05.09. |
| 3 | ОФП. Техника выполнения: повороты, наклоны, вращения туловища, бедра, голени, стопы | 2 | | 2 | 10.09. |
| 4 | ОФП. Техника выполнения: сгибания, разгибания ног, поочередное отведение, приведение | 2 | | 2 | 12.09. |
| 5 | ОФП. Техника выполнения: непрерывные вращения на стопе; акцентированные движения в верхней и нижней части корпуса | 2 | | 2 | 17.09. |
| 6 | ОФП. Техника выполнения: быстрые шаги, подскоки, беговые шаги | 2 | 1 | 1 | 19.09. |
| 7 | ОФП. Техника выполнения: упражнения на гибкость, маховые, пружинные движения | 2 | | 2 | 24.09. |
| 8 | ОФП. Техника выполнения: маховые движения, пружинные наклоны корпуса, перегибания, беговые шаги | 2 | | 2 | 26.09. |
| 9 | ОФП. Техника выполнения: различные перестроения: крест, двойной круг | 2 | | 2 | 01.10. |
| 10 | ОФП. Техника выполнения: прыжки в различном направлении; соединение приседаний и шагов | 2 | | 2 | 03.10. |
| 11 | ОФП. Акробатические и гимнастические элементы: мост, кувырок, колесо | 2 | | 2 | 08.10. |
| 12 | ОФП. Акробатические и гимнастические элементы: разножка в упоре на одну руку | 2 | | 2 | 10.10. |
| 13 | ОФП. Техника выполнения гимнастических упражнений: «Птичка на стопе», «Ноги за голову» | 2 | | 2 | 15.10. |
| 14 | ОФП. Техника выполнения гимнастических упражнений: «Растяжки под пятку», «Велосипед», «Раскладушка» | 2 | | 2 | 17.10. |
| 15 | ОФП. Техника выполнения: перегибания корпуса, беговые шаги | 2 | 1 | 1 | 22.10. |
| 16 | Элементы хореографии. Отработка работы стопы; деми и гранд плие; | 2 | | 2 | 24.10. |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--------|
| 17 | Элементы хореографии. Релеве на полупальцах: полуприседания и глубокие приседания с последующим выпрямлением ног и подъемом на полупальцы (по 1,2,3-ей поз.) | 2 | | 2 | 29.10. |
| 18 | Элементы хореографии. Батман тандю: выполнение упражнений на выведение ноги на носок вперед | 2 | | 2 | 31.10. |
| 19 | Элементы хореографии Закрепление позиции для ног (1, 5 -ая) | 2 | 1 | 1 | 05.11. |
| 20 | Элементы хореографии. Батман тандю жете: разучивание бросков с правой и левой ноги вперед и в сторону по 1, 5-ая поз. | 2 | | 2 | 07.11. |
| 21 | Элементы хореографии. Ронд де жамб партер; батман фондю; релеве лент на 90° | 2 | 1 | 1 | 12.11. |
| 22 | Элементы хореографии. Соте по 1-ой позиции, шажман де пье по 3-ей поз. | 2 | | 2 | 14.11. |
| 23 | Элементы хореографии. Правила выполнения упражнений на середине зала | 2 | 1 | 1 | 19.11. |
| 24 | Элементы хореографии. Положение корпуса и сохранение баланса при подъеме на полупальцы | 2 | 1 | 1 | 21.11. |
| 25 | Техника диско. Действия рук: горизонтальное, параллельное, противоположное | 2 | 1 | 1 | 26.11. |
| 26 | Техника диско. Варианты хлопков | 2 | 1 | 1 | 28.11. |
| 27 | Техника диско. Вращательно-круговые действия рук | 2 | 1 | 1 | 03.12. |
| 28 | Техника диско. Маховое, маятниковое (свинг), потряхивание кистями, локтями, плечами (шейк) | 2 | | 2 | 05.12. |
| 29 | Техника диско. Действия ног | 2 | 1 | 1 | 10.12. |
| 30 | Контрольное занятие. Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания. | 2 | | 2 | 12.12. |
| 31 | Техника диско. Пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы | 2 | | 2 | 17.12. |
| 32 | Техника диско. Маятниковое, маховое движение ногой 45°; прыжок, соскок, пружина | 2 | 1 | 1 | 19.12. |
| 33 | Техника диско. Действия корпуса: наклон, группировка (глубокая), инерционный наклон (свэй) | 2 | | 2 | 24.12. |
| 34 | Техника диско. Действия верхней части корпуса: сдвиг вправо - влево, вращательные движения, волна боковая | 2 | | 2 | 26.12. |
| 35 | Техника диско. Вращательно-возвратные движения в стопах, бедрах | 2 | | 2 | 09.01. |
| 36 | Техника диско «Корпусной подъем» (без подъема в стопах) | 2 | | 2 | 14.01. |
| 37 | Техника диско. Перемещения: перенос веса с ноги на ногу с разворотом на 90°, шаги с усложнением ритма | 2 | 1 | 1 | 16.01. |
| 38 | Техника диско. Перенос веса с ноги на ногу без отрыва от пола (роки); | 2 | | 2 | 21.01. |
| 39 | Техника диско. Вращения: осевое вращение (спин), вращение на шагах (тен) | 2 | | 2 | 23.01. |
| 40 | Техника хип-хоп. Прыжки: на месте, с продвижением вперед и в сторону | 2 | | 2 | 28.01. |
| 41 | Техника хип-хоп. Длинный прыжок с продвижением вперед | 2 | | 2 | 30.01. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--------|
| 42 | Техника хип-хоп. Выполнение движений в рисунках танцев: «крест», «двойной круг» | 2 | 1 | 1 | 04.02. |
| 43 | Техника хип-хоп. Поворот, полуповорот; прыжок (джамп), подскок, соскок, пружина | 2 | 1 | 1 | 06.02. |
| 44 | Техника хип-хоп. Слип, контр – слип, проскальзывание, короткое скольжение | 2 | | 2 | 11.02. |
| 45 | Техника хип-хоп. Слайд (длинное скольжение), кик (бросок) си-би-эм (противодвижение корпуса), хип-хоп (перескок) | 2 | | 2 | 13.02. |
| 46 | Техника хип-хоп. Той-хил (каблук-носок), сизес (ножницы) | 2 | | 2 | 18.02. |
| 47 | Техника хип-хоп. Сэтл-дислодж (смещение корпуса в основной позиции) | 2 | | 2 | 20.02. |
| 48 | Техника хип-хоп. Кросс спринг степс трэвэлинг сизэс (ножницы в различных направлениях) | 2 | 1 | 1 | 25.02. |
| 49 | Техника хип-хоп. Трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях); шаги: шассе той хил | 2 | | 2 | 27.02. |
| 50 | Хобби или призвание. Часы профорientации. Игры: «Доскажи словечко», «Автопортрет», «Забавные профессии», «Минус – плюс», «Цепочка профессий». | 2 | 1 | 1 | 04.03. |
| 51 | Техника хип-хоп. Шаги: кросс спринг энд пресс поинт (твист) | 2 | | 2 | 06.03. |
| 52 | Техника хип-хоп. Шаги: слип-степ-баунс энд кик-спринг | 2 | 1 | 1 | 11.03. |
| 53 | Техника хип-хоп. Движение рук: «пропеллер» с поворотом корпуса»; движение рук: «восьмерка» двумя руками | 2 | | 2 | 13.03. |
| 54 | Техника хип-хоп. Сгибание рук в локте по диагонали; соединение движений рук с движением ног | 2 | | 2 | 18.03. |
| 55 | Техника хип-хоп. Прыжки по второй позиции ног (выворотное и невыворотное положение) | 2 | 1 | 1 | 20.03. |
| 56 | Техника хип-хоп. Шаги: сизэс Си Би Эм, баунс Си Би Эм, спин – хопс; шаги: слайд ту сайд | 2 | | 2 | 25.03. |
| 57 | Основы латиноамериканских танцев. История возникновения и развития танца Самба, характеристика | 2 | 1 | 1 | 27.03. |
| 58 | Контрольное занятие. Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания. | 2 | | 2 | 01.04. |
| 59 | Основы латиноамериканских танцев Основное движение самбы с левой ноги | 2 | 1 | 1 | 03.04. |
| 60 | Основы латиноамериканских танцев. Правила выполнения движений: «виск», «самба ход» | 2 | 1 | 1 | 08.04. |
| 61 | Основы латиноамериканских танцев. Бото фога с правой и левой ноги; баунс (раскачивание) | 2 | | 2 | 10.04. |
| 62 | Основы латиноамериканских танцев Виск вправо, влево; самба ход в п. п.; самба ход на месте | 2 | | 2 | 15.04. |
| 63 | Основы латиноамериканских танцев Бото фога с правой и левой ноги; вольта вправо, влево, на месте в повороте | 2 | | 2 | 17.04. |
| 64 | Основы латиноамериканских танцев. Роки на месте и в продвижении вперед. | 2 | | 2 | 22.04. |

| | | | | | |
|-------|--|-----|----|-----|--------|
| 65 | Основы латиноамериканских танцев. Коса на месте и в продвижении вперед | 2 | | 2 | 24.04. |
| 66 | Основы латиноамериканских танцев. Слип, контр – слип, проскальзывание, короткое скольжение | 2 | | 2 | 29.04. |
| 67 | Основы латиноамериканских танцев. Слайд (длинное скольжение), кик (бросок) си-би-эм (противодвижение корпуса), хип-хоп (перескок) | 2 | 1 | 1 | 06.05. |
| 68 | Основы латиноамериканских танцев. Той-хил (каблук-носок), сизес (ножницы) | 2 | | 2 | 13.05. |
| 69 | Основы латиноамериканских танцев. Сэтл-дислодж (смещение корпуса в основной позиции) | 2 | | 2 | 15.05. |
| 70 | Основы латиноамериканских танцев. Кросс спринг степс трэвэлинг сизес (ножницы в различных направлениях) | 2 | | 2 | 20.05. |
| 71 | Основы латиноамериканских танцев. Разучивание композиций на основе техники самба | 2 | | 2 | 22.05. |
| 72 | Основы латиноамериканских танцев. Разучивание композиций на основе техники самба | 2 | 1 | 1 | 27.05. |
| Итого | | 144 | 25 | 119 | |