

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

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Современные спортивные танцы»
Первый год обучения
Номер группы 103-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	Введение в программу. Правила поведения в танцевальном зале.	2	1	1	03.09.
2	Введение в программу. Общий обзор истории возникновения современных танцев и танцевальных стилей.	2	1	1	05.09.
3	ОФП. Правил и техника выполнения шагов, принцип переноса веса тела	2	1	1	10.09.
4	ОФП Просмотр фрагментов видеоматериалов с записями чемпионатов мира по хип – хопу (группа «дети»)	2		2	12.09.
5	ОФП Рисунки танца, порядок построения в колонну, шеренгу, в линии, четверки.	2		2	17.09.
6	ОФП Правила и техника выполнения наклонов, сгибания и разгибания корпуса	2	1	1	19.09.
7	ОФП Развивающие, игровые элементы	2		2	24.09.
8	ОФП Повороты, наклоны, вращения туловища	2		2	26.09.
9	ОФП Техника выполнения упражнений для бедра, голени, стопы.	2		2	01.10.
10	ОФП Быстрые шаги, подскоки, беговые шаги	2		2	03.10.
11	ОФП Техника выполнения упражнений для развития выворотности, гибкости	2		2	08.10.
12	ОФП Техника выполнения упражнений подъема, шага, укрепления мышц пресса	2		2	10.10.
13	ОФП Техника выполнения упражнений: «Лягушка», «Черепашка»	2		2	15.10.
14	ОФП Техника выполнения упражнений: «Рыбка», «Руки на талии», «Кошечка»	2		2	17.10.
15	ОФП Техника выполнения упражнений: «Лодочка», «Змея», «Тик-так»	2		2	22.10.
16	Массовые танцы. Принципы исполнения движений танцев Русский четвёрками, Линейная кадриль	2		2	24.10.
17	Массовые танцы История появления и названия массовых танцев.	2		2	29.10.
18	Массовые танцы Характер и принцип исполнения танцевальных элементов каждого танца	2		2	31.10.
19	Массовые танцы Исходное положение к началу каждого танца	2		2	05.11.

20	Элементы хореографии: 1,2,3 –ая позиции рук и ног; пор де бр	2		2	07.11.
21	Элементы хореографии: Позиции рук и ног: I, II, III, V	2	1	1	12.11.
22	Элементы хореографии: Техника выполнения упражнений для головы	2	1	1	14.11.
23	Элементы хореографии Plie. Releve на полупальцах. Surlecouperpied	2		2	19.11.
24	Элементы хореографии. Деми плие. Музыкальный размер 4/4, 3/4	2		2	21.11.
25	Элементы хореографии. Гранд плие (Grand plie) - Музыкальный размер 4/4 –	2		2	26.11.
26	Элементы хореографии Релеве (Releve)	2		2	28.11.
27	Элементы хореографии: Батман тандю (Battement tendu)	2		2	03.12.
28	Массовые танцы Прослушивание музыки для каждого танца, определение вступления и основной мелодии	2		2	05.12.
29	Массовые танцы Техника исполнения приставных, скользящих шагов, шагов в повороте	2		2	10.12.
30	Контрольное занятие. Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.	2		2	12.12.
31	Массовые танцы Техника исполнения поворотов на шагах в ритме вальса, шагов, поклонов	2		2	17.12.
32	Массовые танцы Техника исполнения поступательных шагов с ударом в пол на счет «4»	2		2	19.12.
33	Массовые танцы Развитие подвижности позвоночника	2	1	1	24.12.
34	Массовые танцы Принципы исполнения движений танцев: Модный рок, Берлинская полька	2	1	1	26.12.
35	Массовые танцы Характер и принцип исполнения танцевальных элементов каждого танца; правила построения в линию, в колонну, круг	2	1	1	09.01.
36	Массовые танцы Исходное положение к началу каждого танца; последовательность исполнения фигур	2		2	14.01.
37	Массовые танцы Правила распределения участников танца в пространстве зала	2	1	1	16.01.
38	Массовые танцы Прослушивание музыки для каждого танца, определение вступления и основной мелодии	2	1	1	21.01.
39	Массовые танцы Поступательные шаги с ударом в пол	2		2	23.01.
40	Массовые танцы Скользящие шаги, шаги на носок и каблук	2		2	28.01.
41	Массовые танцы Приставные шаги и покачивание (балансе) из стороны в сторону	2		2	30.01.
42	Массовые танцы Исполнение поворотов на шагах в ритме вальса, шагов, поклонов	2		2	04.02.

43	Массовые танцы Расслабление и дыхание: выполнение упражнений на диафрагмальное дыхание	2		2	06.02.
44	Массовые танцы Этюд «Потянулись – сломались»	2		2	11.02.
45	Массовые танцы Движения на напряжение и расслабление корпуса	2		2	13.02.
46	Массовые танцы Разбор и разучивание по элементам танца Берлинская полька:	2		2	18.02.
47	Массовые танцы. Работа над артистичностью, выразительностью, синхронностью исполнения	2		2	20.02.
48	Основы техники хип-хоп История появления и развития танцевального стиля «Хип - хоп»	2	1	1	25.02.
49	Основы техники хип-хоп Характеристика танцевального стиля «Хип - хоп»: основная стойка, положение корпуса	2	1	1	27.02.
50	Основы техники хип-хоп Музыкальный размер хип-хоп , ритм, темп	2		2	04.03.
51	Основы техники хип-хоп Характеристика музыки в стиле «хип - хоп»	2		2	06.03.
52	Основы техники хип-хоп Характер исполнения, понятия: пружинистость, расслабленность корпуса, упругость	2	1	1	11.03.
53	Основы техники хип-хоп Понятие «формэйшэн», правила взаимодействия при исполнении танца	2	1	1	13.03.
54	Основы техники хип-хоп Правила и техника выполнения базовых танцевальных движений в стиле «хип - хоп»	2	1	1	18.03.
55	Основы техники хип-хоп Правила и техника переноса веса при выполнении короткого и длинного скольжения	2	1	1	20.03.
56	Хобби или призвание. Часы профориентации. Понятия: «профессия», «предмет труда», «цель труда». Игры: «Поймай – скажи», «Назови слова – действия».	2	1	1	25.03.
57	Официальные символы России. Символы России: флаг, герб, гимн. Квест-игра.	2	1	1	27.03.
58	Основы техники хип-хоп Баунс – слип, баунс Си Би Эм, баунс – твист	2		2	01.04.
59	Контрольное занятие. Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.	2		2	03.04.
60	Основы техники хип-хоп Техника выполнение изолированных движений различных частей тела	2		2	08.04.
61	Основы техники хип-хоп Выполнение движений плечами по прямым направлениям, круговые вращения кистей и стоп	2		2	10.04.
62	Основы техники хип-хоп Небольшие комбинации с хлопками, притопами, паузами под заданный счет и музыку	2		2	15.04.
63	Основы техники хип-хоп Вращения, игра «Прилипалочка»	2		2	17.04.

64	Основы техники хип-хоп Основные танцевальные шаги и прыжки: «пружинка», шаги на полупальцах и plie	2		2	22.04.
65	Основы техники хип-хоп Элементы взаимодействия и партнеринга	2		2	24.04.
66	Основы техники хип-хоп Игра «Зеркальный танец», растяжка в паре	2		2	29.04.
67	Основы техники хип-хоп Баунс – слип, баунс, Си Би Эм, баунс – твист (той – хил)	2		2	06.05.
68	Основы техники хип-хоп Изоляция и музыкально-ритмическая координация	2		2	13.05.
69	Основы техники хип-хоп Повороты головы, корпуса, движения руками	2		2	15.05.
70	Основы техники хип-хоп Техника выполнение движений плечами по прямым направлениям, круговые вращения кистей и стоп	2		2	20.05.
71	Основы техники хип-хоп Техника исполнения небольших комбинаций с хлопками, притопами, паузами под заданный счет и музыку	2		2	22.05.
72	Основы техники хип-хоп Свободные вращения, шаги с полуповоротами вращения	2		2	27.05.
Итого			144	19	125