

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

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Современные спортивные танцы»
Первый год обучения
Номер группы 303-Х
2024/2025 учебный год
Педагог Евсеева Т.С.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и ме- сяц 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 подъём» (без подъёма 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 профориентации. 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 фого 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 фого 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 сизэс (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