

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Современный спортивный танец»
педагога дополнительного образования Уваровой Е.И.
I год обучения

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы занятий	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Вводное занятие			1	
	Раздел 1. Основы музыкальной грамотности			3	
1.			Введение. ТБ. Знакомство с понятиями «ритм», «счет», «размер», «вступление», «основная часть, тема»	2	
2.			Знакомство с понятиями «наглядный пример», «считаем вслух», комбинации с шагами и хлопками	2	
	Раздел 2. Учебно-тренировочная работа			36	
	Тема 1. «Растяжка»			18	
3.			Упражнения на продольную растяжку мышц ног	2	
4.			Упражнения на поперечную растяжку мышц ног	2	
5.			Упражнения на продольную растяжку мышц ног	2	
6.			Упражнения на поперечную растяжку мышц ног	2	
7.			Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног	2	
8.			Упражнения на растяжку мышц спины	2	
9.			Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног	2	
10.			Упражнения на растяжку мышц спины	2	
11.			Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног	2	
	Тема 2. «Тренаж»			18	
12.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук.	2	
13.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	

14.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
15.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук	2	
16.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
17.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
18.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
19.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
20.			Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
Раздел 3. Современные танцевальные направления				68	
Тема 1. Hip - hop				38	
21.			Базовые элементы. Shamrock, The Skate Flava Flave, Rob Base, Kriss Kross	2	
22.			Базовые элементы. Janet Jackson (Control), Tuss It Upp, Bobby Brown, Red Law (African Step), Marc Quest, Uptown Backwards	2	
23.			Базовые элементы. Alf, Dreamlover, Side 2 Side, Train, Hip Hop Turn, The Mashed Potatoe (Funk-Soul step, Side kick)	2	
24.			Базовые элементы. Charleston (Charleston Step), Kick Ball Change (Star), Souldance, Gigalo (duet), Brakedown-Rocksteady, 4 Corners, The Jerk, The Bump, The Temptation Walk	2	
25.			Базовые элементы. Twist walk, Biz Markie, The Heavy D, The Original Pinguin, Wu-tang clan, Cross over (like basketball), Guess, Woodo Ray (Getting Jiggi), TLC (2 version)	2	
26.			Базовые элементы. Patty Duke, Gucci, Pee Wee Herman, Jack in da box, Sponge bob, MC Hammer, The Slide, James Brown Slide	2	
27.			OLD SCHOOL: Smurf, Prep (Pretty Boys), The wop, Cabbage patch, Reebok, The Fila, Happy Feat	2	

28.			Повторение пройденного материала	2	
29.			MIDDLE SCHOOL: Party Machine, Running Man: Reverse, With touch, Steve Martin, Pepper seed	2	
30.			Повторение пройденного материала	2	
31.			BK Bounce (Peter Paul)*, Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link, Bart Simpson, Butterfly	2	
32.			Повторение пройденного материала	2	
33.			NEW SCHOOL: Monestary, C-walk, Bank head Bounce, Walk-it-out, Harlem Shake, ATL Stomp, Tone-whop, Wreckin Shop	2	
34.			Heel-toe (ragga version), Robocop (2 version), Chicken head, Erby, Aunt Jackie, Pop, lock & drop it, Chicken noodle soup	2	
35.			Повторение пройденного материала	2	
36.			Изучение танцевальных комбинаций	2	
37.			Составление учениками танцевальных комбинаций	2	
38.			Повторение пройденного материала	2	
39.			Джэм	2	
Тема 2. House dance				30	
40.			HOUSE DANCE - BASIC STEPS. Базовые элементы, стэпы: OLD SCHOOL Stomping, The Loose leg, The Train, Farmer, The Swirl, Jack in the box	2	
41.			Повторение пройденного материала	2	
42.			MIDDLE SCHOOL: Salsa Step, Salsa Hop, Side walk, Cross walk, Cross roads, The Set-up	2	
43.			Повторение пройденного материала	2	
44.			NEW SCHOOL: Tep-tap-toe, Scribble foot, Kriss kross, Heel-toe (hip-hop / ragga version), Roger Rabbit, The Skate, Dolphin (Loft)	2	
45.			Повторение пройденного материала	2	
46.			OTHER STEPS: Happy Feat, Pas de bourree, Top Rock, C-walk	2	
47.			Повторение пройденного материала	2	
48.			Modifications & Additions (Модификации и Дополнения): Scribble Foot (Scribble Step), Pivoting Three Step (Pivoting Pas De Bourree), Cross Step x 2, Cross Step Drag, Pivoting Skate, Roger Rabbit/Reject, B-boying	2	
49.			Повторение пройденного материала	2	

50.			Lofting (волна, лофтинг): Dolphin, Lazy Dolphin, Floor Spins, Ground Sweeps	2	
51.			Повторение пройденного материала. Изучение танцевальной комбинации	2	
52.			Составление учениками собственной комбинации	2	
53.			Повторение пройденного материала	2	
54.			Джэм	2	
Раздел 4. Постановочная деятельность				30	
55.			Знакомство с темой и содержанием танцевального номера.	2	
56.			Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
57.			Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
58.			Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
59.			Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
60.			Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
61.			Работа над образом, характером исполнения.	2	
62.			Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
63.			Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
64.			Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
65.			Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
66.			Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
67.			Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
68.			Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
69.			Репетиционная работа. Генеральный прогон	2	
Итоговые занятия				2	
70.			Творческий отчет	2	
Учебно-массовые мероприятия				4	
71.			Учебно-массовые мероприятия	2	
72.			Учебно-массовые мероприятия	2	
72 занятия				144	