

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Современный спортивный танец»
педагога дополнительного образования Уваровой Е.И.
II 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»	1	
2.			«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				26	
21.			OLD SCHOOL: Smurf, Prep (Pretty Boys), The wop, Cabbage patch, Reebok, The Fila, Happy Feat	2	
22.			Повторение пройденного материала	2	
23.			MIDDLE SCHOOL: Party Machine, Running Man: Reverse, With touch, Steve Martin, Pepper seed	2	
24.			Повторение пройденного материала	2	
25.			BK Bounce (Peter Paul)*, Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link, Bart Simpson, Butterfly	2	
26.			Повторение пройденного материала	2	
27.			NEW SCHOOL: Monestary, C-walk, Bank head Bounce, Walk-it-out, Harlem Shake, ATL Stomp, Tone-whop, Wreckin Shop	2	
28.			Heel-toe (ragga version), Robocop (2 version), Chicken head, Erby, Aunt Jackie, Pop, lock & drop it, Chicken noodle soup	2	
29.			Повторение пройденного материала	2	
30.			Изучение танцевальных комбинаций	2	
31.			Составление учениками танцевальных комбинаций	2	
32.			Повторение пройденного материала	2	
33.			Джэм	2	

	Тема 2. House dance			24	
34.			HOUSE DANCE - BASIC STEPS. Базовые элементы, стёпы: OLD SCHOOL Stomping, The Loose leg, The Train, Farmer, The Swirl, Jack in the box	2	
35.			Повторение пройденного материала	2	
36.			MIDDLE SCHOOL: Salsa Step, Salsa Hop, Side walk, Cross walk, Cross roads, The Set-up	2	
37.			Повторение пройденного материала	2	
38.			NEW SCHOOL: Tep-tap-toe, Scribble foot, Kriss kross, Heel-toe (hip-hop / ragga version), Roger Rabbit, The Skate, Dolphin (Loft)	2	
39.			Повторение пройденного материала	2	
40.			OTHER STEPS: Happy Feat, Pas de bourree, Top Rock, C-walk	2	
41.			Повторение пройденного материала	2	
42.			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	
43.			Повторение пройденного материала. Изучение танцевальной комбинации	2	
44.			Составление учениками собственной комбинации	2	
45.			Джэм	2	
	Тема 3. Jazz funk			18	
46.			Техника исполнения Jazz funk танца. Манера исполнения.	2	
47.			Упражнения на координацию. Изоляция (полицентрия), моноцентрия, оппозиция.	2	
48.			Волна, импульс, импакт, баунс, ребаунс, континиум.	2	
49.			Изучение танцевальной комбинации. Повторение пройденного материала	2	
50.			Составление учениками комбинации используя базовые элементы хип-хоп и хаус танца.	2	
51.			Модернизация и стилизация хип-хоп и хаус танца с помощью скорости и манеры исполнения.	2	

52.			Модернизация и стилизация хип-хоп и хаус танца с помощью скорости и манеры исполнения.	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		ИТОГО	144	