

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 3
от «29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.Б. Хавренкова _____
Приказ № 88.2-ОД
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ОЛИМП»
3 год обучения**

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примеч ание
	Планиру емая	Фактичес кая			
	Вводное занятие			2	
1.			Особенности стиля модерн танец. ТБ на занятиях. Просмотр видеоматериала о стиле модерн танец. Цели и задачи данного года обучения	2	
	Тема №1. Элементы классического танца			28	
2.			Port de bras с растяжкой вперёд и назад;	2	
3.			Port de bras с растяжкой вперёд и назад;	2	
4.			Port de bras с растяжкой вперёд и назад;	2	
5.			Port de bras с растяжкой вперёд и назад;	2	
6.			Port de bras с растяжкой вперёд и назад;	2	
7.			Rond de jambe en l*air	2	
8.			Rond de jambe en l*air	2	
9.			Rond de jambe en l*air	2	
10.			Туры	2	
11.			Туры	2	
12.			Туры	2	
13.			Grand changement de pieds	2	
14.			<u>Grand changement de pieds</u>	2	
15.			Grand changement de pieds	2	
	Тема №2. Стретчинг			34	
16.			Упражнения для выворотности	2	
17.			Упражнения для выворотности	2	
18.			Упражнения для выворотности	2	
19.			Упражнения для выворотности	2	
20.			Упражнения для развития гибкости	2	

21.		Упражнения для развития гибкости	2	
22.		Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	2	
23.		Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	2	
24.		Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	2	
25.		Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	2	
26.		Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	2	
27.		Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	2	
28.		Упражнения для улучшения подвижности и растягивания тазобедренного сустава мышц бедра	2	
29.		Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2	
30.		Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2	
31.		Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2	
32.		Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2	
Тема №3. Элементы модерн танца			48	
33.		Изоляция	2	
34.		Изоляция	2	
35.		Изоляция	2	
36.		Изоляция	2	
37.		Спирали	2	
38.		Спирали	2	
39.		Спирали	2	
40.		Спирали	2	
41.		Спирали	2	
42.		Спирали	2	
43.		Спирали	2	
44.		Adagio.	2	
45.		Adagio.	2	
46.		Комбинация на координацию трёх центров.	2	
47.		Комбинация на координацию трёх центров.	2	
48.		Упражнения для спины. Наклоны, изгибы, body roll, contraction, release корпуса, tilt и lay out.	2	
49.		Прыжки jump, leap, hop	2	
50.		Прыжки jump, leap, hop	2	
51.		Прыжки jump, leap, hop	2	
52.		Движения с продвижением	2	
53.		3 танцевальные композиции со всеми пройденными элементами модерн танца	2	
54.		3 танцевальные композиции со всеми пройденными элементами модерн танца	2	
55.		3 танцевальные композиции со всеми пройденными элементами модерн танца	2	
56.		3 танцевальные композиции со всеми пройденными элементами модерн танца	2	
Тема №4. Элементы современного танца			36	
57.		Джазовый танец	2	
58.		Джазовый танец	2	
59.		Джазовый танец	2	

60.		Джазовый танец	2	
61.		Джазовый танец	2	
62.		Клубный танец	2	
63.		Клубный танец	2	
64.		Клубный танец	2	
65.		Клубный танец	2	
66.		Клубный танец	2	
67.		Нір-Нор	2	
68.		Нір-Нор	2	
69.		Нір-Нор	2	
70.		Джампстайл	2	
71.		Джампстайл	2	
72.		Джампстайл	2	
73.		Спортивный танец.	2	
74.		Спортивный танец.	2	
Тема № 4. Актерское мастерство			20	
75.		Постановка этюдов и актерские тренировки	2	
76.		Постановка этюдов и актерские тренировки	2	
77.		Постановка этюдов и актерские тренировки	2	
78.		Постановка этюдов и актерские тренировки	2	
79.		Постановка этюдов и актерские тренировки	2	
80.		Импровизация на тему: «Очеловечивание образов животного мира», «Эмоции и настроение человека»	2	
81.		Импровизация на тему: «Очеловечивание образов животного мира», «Эмоции и настроение человека»	2	
82.		Импровизация на тему: «Очеловечивание образов животного мира», «Эмоции и настроение человека»	2	
83.		Импровизация на тему: «Очеловечивание образов животного мира», «Эмоции и настроение человека»	2	
84.		Импровизация на тему: «Очеловечивание образов животного мира», «Эмоции и настроение человека»	2	
Постановочная и репетиционная работа			46	
85.		Постановка танцевальных композиций	2	
86.		Постановка танцевальных композиций	2	
87.		Постановка танцевальных композиций	2	
88.		Постановка танцевальных композиций	2	
89.		Постановка танцевальных композиций	2	
90.		Постановка танцевальных композиций	2	
91.		Постановка танцевальных композиций	2	
92.		Постановка танцевальных композиций	2	
93.		Постановка танцевальных композиций	2	
94.		Постановка танцевальных композиций	2	
95.		Постановка танцевальных композиций	2	
96.		Постановка танцевальных композиций	2	
97.		Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
98.		Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
99.		Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
100.		Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	

101.			Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
102.			Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
103.			Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
104.			Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
105.			Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
106.			Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
107.			Отработка танцевальных композиций в стиле модерн	2	
Зачетные и открытые занятия				1	
108.			Показ разминки, танцевальных композиций для родителей.	1	
Итоговое занятие.				1	
108.			Итоговое занятие.	1	
ИТОГО				216	