

УТВЕРЖДАЮ
Приказом ДТДиМ
от _____ 20__ г. № _____ -ОД

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Шаг Ритм Танец»
на 2024/2025 учебный год
Педагог:
группа:

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и месяц занятия
		всего	теория	практика	
1	Введение в танец. Правила поведения в танцевальном зале.	1	1		
2	Введение в танец. Игра-знакомство в кругу, «Расскажи, игрушка».	1		1	
3	Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений для развития выворотности, гибкости, растяжки	1	1		
4	Импровизационные и образные игры. Понятия – «импровизация», «образ».	1	1		
5	Интервалы. Перестроения в рисунках, ориентация в пространстве.	1	1		
6	Акробатические упражнения. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	1		
7	Акробатические упражнения. «Шпагаты», «Колесо».	1		1	
8	Постановочная деятельность. Постановка корпуса на середине зала.	1	1		
9	Постановочная деятельность. Знакомство с планом класса. Точки в зале.	1		1	
10	Интервалы. Игры и этюды на ориентацию в пространстве.	1		1	
11	Постановочная деятельность. Понятие шахматного порядка.	1		1	
12	Путешествие в профессию. Понятия: «профессия», «предмет труда», «цель труда».	1	1		
13	Импровизационные и образные игры. Взаимосвязь музыки и движений, творческое раскрепощение.	1		1	
14	Импровизационные и образные игры. «Свободный танец», «Если весело живется».	1		1	
15	Акробатические упражнения. «Мостик», «Стойка на лопатках».	1		1	
16	Акробатические упражнения. «Стойка на руках» у стенки, «Кувырок вперед».	1		1	
17	Постановочная деятельность. Движения в современном танце, их исполнение.	1		1	
18	Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности «Лягушка»,	1		1	

19	Партерная гимнастика.. Упражнения для развития выворотности «Бабочка».	1		1	
20	Постановочная деятельность. Позиции рук: I, II, III и подготовительное положение..	1		1	
21	Интервалы. Перестроения в рисунках: «Строим дом».	1		1	
22	Импровизационные и образные игры. «Разговор ручек и ножек», «Части тела».	1		1	
23	Импровизационные и образные игры. «Кальмарчики и кит», «Медведь и пчела».	1		1	
24	Постановочная деятельность. Позиции ног: I, II, III, V. Полуприседания (деми плие).	1		1	
25	Постановочная деятельность. Упражнения для головы: повороты, опускания.	1		1	
26	Постановочная деятельность. Бег на месте, с продвижением, с «захлестом»,на полупальцах.	1		1	
27	Постановочная деятельность. Подскоки на месте, с продвижением и вокруг себя,	1		1	
28	Интервалы. «Найди себя», «Паровозик», «Танец в кругу».	1		1	
29	Постановочная деятельность. Изолированные движения различных частей тела.	1		1	
30	Постановочная деятельность. Исполнение небольших комбинаций с хлопками, притопами.	1		1	
31	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости, «Кошечка».	1		1	
32	Партерная гимнастика. Развитие гибкости «Лодочка», «Рыбка».	1		1	
33	Акробатические упражнения. «Шпагаты» (с правой, с левой, поперечный)	1		1	
34	Акробатические упражнения. «Мостик». «Стойка на лопатках.	1		1	
35	Постановочная деятельность. Исполнение небольших комбинаций под заданный счет и музыку.	1		1	
36	Партерная гимнастика. Упражнения для развития растяжки.	1		1	
37	Партерная гимнастика. Упражнения для развития подъема.	1		1	
38	Постановочная деятельность. Вращения: игра «Юла».	1		1	
39	Постановочная деятельность. Шаги с полуповоротами, свободные вращения.	1		1	
40	Постановочная деятельность. Шаги и прыжки: «пружинка», шаги на полупальцах.	1		1	
41	Импровизационные и образные игры. «В лесу», «Огонь – лед».	1		1	
42	Импровизационные и образные игры. «Море волнуется».	1		1	
43	Постановочная деятельность. Элементы взаимодействия: игра «Зеркало».	1		1	
44	Путешествие в профессию. Игры: «Поймай – скажи», «Назови слова – действия», «Бюро находок», «Что лишнее?».	1		1	
45	Партерная гимнастика. Упражнения для развития шага, «Броски».	1		1	

46	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц пресса», «Скамеечка».	1		1	
47	Постановочная деятельность. Приставные шаги в сторону и вперёд.Тройные притопы.	1		1	
48	Акробатические упражнения. «Кувырок вперед». Упражнения на равновесие.	1		1	
49	Акробатические упражнения. Силовые упражнения: «отжимания».	1		1	
50	Постановочная деятельность. «Ковырялочка», «Ковырялочка с притопом».	1		1	
51	Постановочная деятельность. Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук.	1		1	
52	Партерная гимнастика. «Повороты корпуса», махи в сторону на боку.	1		1	
53	Партерная гимнастика. Силовые упражнения «Делай так».	1		1	
54	Акробатические упражнения. Силовые упражнения: «отжимания».	1		1	
55	Акробатические упражнения. Упражнения с использованием скакалки.	1		1	
56	Постановочная деятельность. Па галопа по шестой позиции.	1		1	
57	Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности с мячами.	1		1	
58	Партерная гимнастика. Упражнения в развитии с добавлением координации головы и рук.	1		1	
59	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие устойчивости «Цапля».	1		1	
60	Акробатические упражнения. Трамплинные прыжки.	1		1	
61	Постановочная деятельность. Па польки.	1		1	
62	Постановочная деятельность Ритмические упражнения со счётом и хлопками.	1		1	
63	Партерная гимнастика. Упражнение «Складочка».	1		1	
64	Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость с лентами.	1		1	
65	Акробатические упражнения. Принципы правильного дыхания при исполнении силовых упражнений.	1		1	
66	Акробатические упражнения. Игровые образы в акробатике, «Обезьянка».	1		1	
67	Постановочная деятельность Элементы взаимодействия и партнеринга, «Дразнилка».	1		1	
68	Партерная гимнастика. Принципы правильного дыхания. Расслабление и дыхание, «Надуй мяч».	1		1	
69	Акробатические упражнения. Прыжки с разнотопкой.	1		1	
70	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие силы голеностопа.	1		1	
71	Постановочная деятельность. Соединение выученных движений в единую композицию.	1		1	
72	Постановочная деятельность. Работа над танцевальным образом, исполнением и техничностью.	1		1	
Итого		72	7	65	

