

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	<b>Введение в танец.</b> Правила поведения в танцевальном зале.	1	1		
2	<b>Введение в танец.</b> Игра-знакомство в кругу, «Расскажи, игрушка».	1		1	
3	<b>Партерная гимнастика.</b> Правила выполнения упражнений для развития выворотности, гибкости, растяжки	1	1		
4	<b>Импровизационные и образные игры.</b> Понятия – «импровизация», «образ».	1	1		
5	<b>Интервалы.</b> Перестроения в рисунках, ориентация в пространстве.	1	1		
6	<b>Акробатические упражнения.</b> Техника выполнения акробатических упражнений.	1	1		
7	<b>Акробатические упражнения.</b> «Шагаты», «Колесо».	1		1	
8	<b>Постановочная деятельность.</b> Постановка корпуса на середине зала.	1	1		
9	<b>Постановочная деятельность.</b> Знакомство с планом класса. Точки в зале.	1		1	
10	<b>Интервалы.</b> Игры и этюды на ориентацию в пространстве.	1		1	
11	<b>Постановочная деятельность.</b> Понятие шахматного порядка.	1		1	
12	<b>Путешествие в профессию.</b> Понятия: «профессия», «предмет труда», «цель труда».	1	1		
13	<b>Импровизационные и образные игры.</b> Взаимосвязь музыки и движений, творческое раскрепощение.	1		1	
14	<b>Импровизационные и образные игры.</b> «Свободный танец», «Если весело живется».	1		1	
15	<b>Акробатические упражнения.</b> «Мостик», «Стойка на лопатках».	1		1	
16	<b>Акробатические упражнения.</b> «Стойка на руках» у стенки, «Кувырок вперед».	1		1	
17	<b>Постановочная деятельность.</b> Движения в современном танце, их исполнение.	1		1	
18	<b>Партерная гимнастика.</b> Упражнения для развития выворотности «Лягушка»,	1		1	

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

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

