

**Перспективный план образовательной деятельности дополнительной
общеобразовательной программы «Непоседы»**

**Содержание программы «Непоседы»
(4-5 лет)**

№ п/п	Название раздела	Всего	Практика
1	Вводное занятие, диагностика	1	1
2	Партерная гимнастика	8	8
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	9	9
4	Упражнения для разминки	6	6
5	Классический танец	9	9
6	Открытое мероприятие	1	1
7	Народный танец	10	10
8	Бальный танец	8	8
9	Участие в тематических праздниках	2	2
10	Танцевальные этюды, танцы	8	8
11	Повторение пройденного материала	1	1
12	Подготовка к итоговому занятию	2	2
13	Итоговое занятие	1	1
14	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей	2	2
Всего часов		68	68

Тематический план.

(4-5 лет).

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование	Дата
<i>Сентябрь</i>		
1	Вводное занятие, диагностика уровня музыкально-двигательных способностей	18.09.2023
2	<i>Партерная гимнастика:</i> - упражнения для подвижности стопы	21.09.2023
3	<i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для гибкости суставов	25.09.2023
4	<i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для эластичности мышц и связок	28.09.2023
<i>Октябрь</i>		
1	<i>Партерная гимнастика:</i> -постановка корпуса, упражнения на осанку	02.10.2023
2	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - игра «Найди свое место»	05.10.2023
3	<i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для развития силы мышц ног	09.10.2023
4	<i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, игра «Уточка»	12.10.2023
5	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i>	16.10.2023

	-простейшие построения: линия, колонка	
6	<i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для развития силы мышц ног	19.10.2023
7	<i>Партерная гимнастика:</i> -постановка корпуса, упражнения на осанку - повороты головы направо, налево	23.10.2023
8	<i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для эластичности мышц и связок -простейшие построения: линия, колонка	26.10.2023
9	Танцевальный этюд, танец	30.10.2023
<i>Ноябрь</i>		
1	<i>Упражнения для разминки</i> -круговые движения руками вперед и вниз, в стороны -подготовка к началу движения (ладошка на талии)	02.11.2023
2	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -пространственное ощущение	09.11.2023
3	<i>Упражнения для разминки</i> Прыжки по очереди на п.нил.н.	13.11.2023
4	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -различие правой и левой руки, ноги плеча -повороты вправо, влево	16.11.2023
5	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -различие правой и левой руки, ног и плеча -повороты вправо, влево	20.11.2023
6	<i>Упражнения для разминки</i> Прыжки поочередно на п.нил.н.	23.11.2023
7	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве</i> -движения по линии танца	27.11.2023
8	<i>Классический танец:</i> -танцевальный шаг -танцевальный шаг в парах	30.11.2023
<i>Декабрь</i>		
1	<i>Классический танец:</i> -постановка корпуса и рук -подготовительная позиция - положения рук (1.2.3), постановка кисти	04.12.2023
2	<i>Классический танец:</i> -положения рук(1.2.3): 2 – прямая закрытая -подготовка к движению	07.12.2023
3	<i>Классический танец:</i> -положение и движение ног(1.2.3) -demi-plie(1 позиция) -releve -saute	11.12.2023
4	<i>Классический танец:</i> -положение и движение ног(1.2.3) -demi-plie(1 позиция) -releve -saute	14.12.2023
5	<i>Классический танец:</i> -упражнения на ориентировку в пространстве -сужение и расширение круга	18.12.2023

6	<i>Классический танец:</i> -танцевальный шаг -танцевальный шаг в парах	21.12.2023
7	<i>Народный танец:</i> -положения и движения рук(ладошка наталии) -подготовка к началу движения -хлопк ладони -взмахи платочками девочки, взмах кистью мальчики	25.12.2023
8	<i>Народный танец:</i> -положение (полочка) -положение(лодочка)	28.12.2023
<i>Январь</i>		
1	<i>Народный танец:</i> -позиции(1.2.3) -позиции(6.2) -простой бытовой шаг -battemen ttendu на носок с переводом на каблук	11.01.2024
2	<i>Народный танец:</i> -простой шаг на всей стопе на полу пальцах по прямой позиции с притопом	15.01.2024
3	<i>Народный танец:</i> -положения и движения ног: -поднимание и опускание ноги, согнутой в колени, -вперед с фиксацией и без -приставной шаг с приседанием	18.01.2024
4	<i>Народный танец:</i> -приставной шаг с приседанием; -приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения)	22.01.2024
5	Открытое мероприятие с участием родителей	25.01.2024
6	<i>Народный танец:</i> танцевальные комбинации -«елочка» -«ковырялочка»	29.01.2024
<i>Февраль</i>		
1	<i>Народный танец:</i> - танцевальные этюды	01.02.2024
2	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: линия, колонка	05.02.2024
3	<i>Классический танец:</i> -танцевальный шаг -танцевальный шаг в парах	08.02.2024
4	<i>Упражнения для разминки</i> Прыжки поочередно на п. н. л. н.	12.02.2024
5	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве</i> -движения по линии танца	15.02.2024
6	Танцевальный этюд, танец	19.02.2024
7	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -простейшие построения: линия, колонка	22.02.2024
8	<i>Классический танец:</i> -танцевальный шаг -танцевальный шаг в парах	26.02.2024
9	Танцевальный этюд, танец	29.02.2024

<i>Март</i>		
1	Танцевальный этюд, подготовка к концерту	04.03.2024
2	Участие в концерте, посвященном многодетным мамам в рамках года Семьи	07.03.2024
3	<i>Народный танец:</i> танцевальные комбинации -«елочка» -«ковырялочка»	11.03.2024
4	<i>Народный танец:</i> -приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения)	14.03.2024
5	Танцевальный этюд, танец	18.03.2024
6	<i>Бальный танец:</i> -постановка корпуса, головы, рук, ног -основная позиция	21.03.2024
7	<i>Бальный танец:</i> -шаги бытовой и танцевальный -простой приставной шаг с приседанием	25.03.2024
8	<i>Бальный танец:</i> -поклон и реверанс -боковой подъемный шаг -боковой галоп «простой»	28.03.2024
<i>Апрель</i>		
1	<i>Бальный танец:</i> -боковой галоп по кругу и по линиям -легкий бег по кругу по парам	01.04.2024
2	<i>Бальный танец:</i> -мальчик приседает на одно колено, а девочка легкий бег вокруг мальчика -боковой галоп	04.04.2024
3	<i>Бальный танец:</i> -постановка корпуса, рук и ног -легкое покачивание лицом к друг -другу вправо и в стороны	08.04.2024
4	<i>Бальный танец:</i> -упражнения на ориентировку в пространстве -точки в зале (1.2.3) -диагональ, против линии танца	11.04.2024
5	Танцевальный этюд, танец	15.04.2024
6	<i>Бальный танец:</i> -танцевальные комбинации	18.04.2024
7	<i>Упражнения для разминки:</i> -«Ножницы» -простой бег	22.04.2024
8	<i>Бальный танец:</i> -основная позиция в паре -танцевальные шаги	25.04.2024
9	Танцевальный этюд, танец	29.04.2024
<i>Май</i>		
1	Участие в мероприятии «Парад Победы»	06.05.2024
2	Повторение пройденного материала	13.05.2024
3	Диагностика уровня музыкально-двигательных	16.05.2024

	способностей	
4	Подготовка к итоговому занятию	20.05.2024
5	Подготовка к итоговому занятию	23.05.2024
6	Итоговое занятие	27.05.2024
7	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей	30.05.2024

**Содержание программы «Непоседы»
(6-7 лет)**

№ п/п	Название раздела	Всего	Практика
1	Вводное занятие, диагностика	1	1
2	Классический танец	14	14
3	Открытое мероприятие	1	1
4	Народный танец	17	17
5	Бальный танец	15	15
6	Участие в тематических праздниках	2	2
7	Танцевальные этюды, танцы	11	11
8	Повторение пройденного материала	1	1
9	Подготовка к итоговому занятию	2	2
10	Итоговое занятие	1	1
11	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей	3	3
Всего часов		68	68

Тематический план.

(6-7 лет).

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование	Дата
<i>Сентябрь</i>		
1	Вводное занятие, диагностика уровня музыкально-двигательных способностей	18.09.2023
2	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей	21.09.2023
3	<i>Классический танец:</i> (положения и движения ног) -постановка корпуса, головы, рук, ног	25.09.2023
4	<i>Классический танец:</i> (положения и движения ног) -постановка корпуса, головы, рук, ног -pordebras	28.09.2023
<i>Октябрь</i>		
1	<i>Классический танец:</i> (положения и движения ног) -постановка корпуса, головы, рук, ног -pordebras	02.10.2023
2	<i>Классический танец:</i> постановка корпуса, головы, рук, ног -releve	05.10.2023
3	<i>Классический танец:</i>	09.10.2023

	движения ног: - demi – plie	
4	<i>Классический танец:</i> движения рук: -portdebras	12.10.2023
5	<i>Классический танец:</i> движения ног: - demi – plie	16.10.2023
6	<i>Классический танец:</i> движения ног: -demi–plie.	19.10.2023
7	<i>Классический танец:</i> движения ног: -battemen ttendu	23.10.2023
8	<i>Классический танец:</i> движения ног: -battemen ttendu	26.10.2023
9	<i>Классический танец:</i> постановка корпуса, головы, рук, ног -releve	30.10.2023
<i>Ноябрь</i>		
1	<i>Классический танец:</i> постановка корпуса, головы, рук, ног -releve	02.11.2023
2	<i>Классический танец:</i> -танцевальная комбинация с элементами классического танца	09.11.2023
3	<i>Классический танец:</i> -танцевальная комбинация с элементами классического танца	13.11.2023
4	Танцевальный этюд	16.11.2023
5	<i>Народный танец:</i> -постановка корпуса, головы, ног, рук -поклон в русском характере -переводы рук из одного положения рук в другое -скользящий хлопок в ладоши -«тарелочка»	20.11.2023
6	<i>Народный танец:</i> -поклон в русском характере -кадрильный шаг с каблука	23.11.2023
7	<i>Народный танец:</i> -шаркающий шаг (каблуком) -пружинящий шаг	27.11.2023
8	<i>Народный танец:</i> -скользящий хлопок по бедру по голени (мал) -взмахи платочками (дев)	30.11.2023
<i>Декабрь</i>		
1	<i>Народный танец:</i> движения ног: -хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед -хороводный с остановкой ноги назад	04.12.2023
2	<i>Народный танец:</i> -хороводный шаг с выносом ноги на носок, переменный шаг	07.12.2023

3	<i>Народный танец:</i> -«Ковырялочка» -«Ковырялочка с подскоком»	11.12.2023
4	<i>Народный танец:</i> движения ног: -боковое «припадание» по 3 позиции -притопы в повороте	14.12.2023
5	<i>Народный танец:</i> движения ног -поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест -подготовка к веревочке	18.12.2023
6	<i>Народный танец:</i> -«Веревочка» -прыжок с поджатыми ногами (дев.)	21.12.2023
7	<i>Народный танец:</i> вращение на полупальцах -присядка «мячик» (мал.)	25.12.2023
8	<i>Народный танец:</i> позиция -присядка 6 позиция	28.12.2023
<i>Январь</i>		
1	<i>Народный танец:</i> -соскок на две ноги лицом к друг другу	11.01.2024
2	<i>Народный танец:</i> движения ног: -пружинящий шаг под руку	15.01.2024
3	<i>Народный танец:</i> -«Воротца»	18.01.2024
4	<i>Народный танец:</i> -упражнение «Карусель»	22.01.2024
5	Открытое мероприятие с участием родителей	25.01.2024
6	<i>Народный танец:</i> Танцевальная комбинация с элементами народности	29.01.2024
<i>Февраль</i>		
1	<i>Бальный танец:</i> постановка корпуса, рук, ног, головы	01.02.2024
2	<i>Бальный танец:</i> движения ног: - шаг Польки с подскоками	05.02.2024
3	<i>Бальный танец:</i> -«Пике» с одинарными двойным ударом о пол	08.02.2024
4	<i>Бальный танец:</i> «Вальс» -шаг вальса по одному и по парам	12.02.2024
5	<i>Бальный танец:</i> движения ног: -прыжок из 6 позиции во 2 позицию	15.02.2024
6	Танцевальный этюд	19.02.2024
7	<i>Бальный танец:</i> движения ног, движения в паре: - parbalance (на месте и с продвижением вперед)	22.02.2024
8	<i>Бальный танец:</i> движения ног:	26.02.2024

	-раг «Полонез» (по одному) по кругу	
9	<i>Бальный танец:</i> движения ног: - шаг «полонеза» по кругу	29.02.2024
<i>Март</i>		
1	<i>Бальный танец:</i> танец «рок-н-рол» -основные движения	04.03.2024
2	Участие в концерте, посвященном многодетным мамам в рамках года Семьи	07.03.2024
3	<i>Бальный танец:</i> танец «рок-н-рол» -открывание ноги с точкой вперед	11.03.2024
4	<i>Бальный танец:</i> танец «рок-н-рол» -открывание ноги с точкой вперед	14.03.2024
5	<i>Бальный танец:</i> -пружинистый шаг с открытием рук в стороны	18.03.2024
6	<i>Бальный танец:</i> -легкий бег по парам (девочка поворот под рукой)	21.03.2024
7	<i>Бальный танец:</i> -легкий бег на полу пальцах по парам (вперед и назад)	25.03.2024
8	<i>Бальный танец:</i> -танцевальные комбинации с элементами бального танца	28.03.2024
<i>Апрель</i>		
1	Танцевальные этюды	01.04.2024
2	Танцевальные этюды	04.04.2024
3	Танцевальные этюды	08.04.2024
4	Танцевальные этюды	11.04.2024
5	Танцевальные этюды	15.04.2024
6	Танцевальные этюды	18.04.2024
7	Танцевальные этюды	22.04.2024
8	Танцевальные этюды	25.04.2024
9	Танцевальные этюды	29.04.2024
<i>Май</i>		
1	Участие в мероприятии «Парад Победы»	06.05.2024
2	Повторение пройденного материала	13.05.2024
3	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей	16.05.2024
4	Подготовка к итоговому занятию	20.05.2024
5	Подготовка к итоговому занятию	23.05.2024
6	Итоговое занятие	27.05.2024
7	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей	30.05.2024