

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
Красногвардейского района Белгородской области**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2023 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «Дом детского  
творчества» Красногвардейского района  
Л.Н. Ефимова  
Приказ от «31» августа 2023г. №138/ОД



**Перспективно- тематический план  
по физическому развитию**

**Автор- Глушкина Юлия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования**

**Бирюч 2023г.**

№	Формы деятельности Название темы	Содержание деятельности	Примечание
<b>Сентябрь</b>			
1	«Давайте познакомимся!»	Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале. Постановка корпуса, рук, ног и головы	
2	«Что такое танец?»	Постановка корпуса, рук, ног и головы	
3	«Что такое танец?»	Обучить строиться в колонну по одному, находить свое место в строю	
4	«Что такое танец?»	Обучить входить в зал организованно, под музыку	
5	«Что такое танец?»	Приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах)	
6	Хореографические упражнения	Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком)	
7	Хореографические упражнения	Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы., свободные, плавные движения руками	
8	Хореографические упражнения	«Качель маленькая» - стоять взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону	
<b>Октябрь</b>			
9	Хореографические упражнения	Обучение полуприседаниям	

10	Хореографические упражнения	Полное приседание	
11	Подвижные игры	Игра «Катаем мячик»	
12	Разминка	Разминка «Ходим - прыгаем»	
13	Музыкально-подвижные игры	Музыкально-подвижная игра «поезд»	
14	Танец	Танец осенних листочков	
15	Танец	Танец осенних листочков	
16	Ритмика	Хлопки в ладоши – простые и ритмические	
<b>Ноябрь</b>			
17	Музыкально-подвижные игры по ритмике	Музыкально-подвижные игры по ритмике: под образную музыку «Солнечные лучики», с лентами в руках	
18	Музыкально-подвижные игры по ритмике	Музыкально-подвижные игры по ритмике: под образную музыку «Солнечные лучики», с лентами в руках	
19	Музыкально-подвижные игры	Разминка «Зайка, походи»	
20	Хореографические упражнения	Покачивания с ножки на ножку	
21	Танцевальные шаги	Изучение танцевального шага; шаг с носка	
22	Танцевальные шаги	Изучение танцевального шага ; переменный шаг	
23	Танцевальные шаги	Изучение танцевального шага; шаг на носок	
24	Хореографические упражнения	Изучение танцевального шага ; ходьба вперед	
<b>Декабрь</b>			
25	Хореографические упражнения	Изучение танцевального шага ; ходьба назад	
26	Игротанцы	«Кто как ходит?»	
27	Игротанцы	«Кто как ходит?»	
28	Хореографические упражнения	Учить выполнять бег.	
29	Хореографические упражнения	Учить выполнять бег: легкий.	
30	Танец	«Танец Снежинок»	
31	Танец	«Танец Снежинок»	

32	Хореографические упражнения	Ходить по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий	
<b>Январь</b>			
33	Хореографические упражнения	Исполнять бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий.	
34	Хореографические упражнения	Ориентироваться в направлении движений вперед, назад.	
35	Хореографические упражнения	Ориентироваться в направлении движений в круг, из круга.	
36	Пальчиковая игра	Игра на развитие мелкой моторики рук «Домик».	
37	Пальчиковая гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики рук под образную музыку «Звонкие ладошки».	
38	Пальчиковая гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики рук под образную музыку «Звонкие ладошки».	
39	Пальчиковая игра	Пальчиковая игра на развитие мелкой моторики рук «Пчелки».	
40	Самомассаж	Упражнение «Утюжки»	
<b>Февраль</b>			
41	Самомассаж	Упражнение «Стряхни пыль»	
42	Самомассаж	Упражнение «Поезд»	
43	Притопы	Притопы одной ногой и попеременно	
44	Притопы	«Топотушки» - поочередно топтать ногами на месте	
45	Прыжки	Учимся прыгать разными способами: на двух ногах	
46	Прыжки	Учимся прыгать разными способами: на одной ножке	
47	Прыжки	Учимся прыгать разными способами: с продвижением вперед	
48	Прыжки	Учимся прыгать разными способами: через предметы	
<b>Март</b>			

49	Повороты	Кружения на месте и в стороны	
50	Повороты	Кружения в паре	
51	Креативная партерная гимнастика	Упражнение «Неваляшка»	
52	Специальный комплекс упражнений	Упражнение «Гребля»	
53	Танец	«Танец с цветами»	
54	Танец	«Танец с цветами»	
55	Креативная партерная гимнастика	Упражнение «Лодка»	
56	Специальный комплекс упражнений	Упражнение «Змея»	
<b>Апрель</b>			
57	Креативная партерная гимнастика	Упражнение «Дождик»	
58	Специальный комплекс упражнений	Упражнение «Кошка»	
59	Игротанцы	Игра «Катаем мячик»	
60	Креативная партерная гимнастика	Упражнение «Большие и маленькие дома»	
62	Специальный комплекс упражнений	Упражнение «Лягушка»	
63	Специальный комплекс упражнений	Упражнение «Снеговик»	
64	Игротанцы	Игра «Бросаем мячик»	
65	Специальный комплекс упражнений	Упражнение «Лифт»	
<b>Май</b>			
66	Игротанцы	Игра «Ловкие ручки»	
67	Специальный комплекс упражнений	Упражнение «Спим» Игра «Большие и маленькие ножки»	
68	Ритмическая зарядка	Ритмическая зарядка под образную музыку	
69	Игротанцы	Игра «Карусели»	
70	Музыкальная игра	Надувайся наш пузырь	
71	Хоровод	Хоровод: «Веселый хоровод дружбы»	

72	Игровая гимнастика	Танец- игра «Побежали ножки»	
----	--------------------	------------------------------	--