**Учебный календарный график**

**Первого года обучения (144 часа)**

**2024-2025гг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы.  Тема занятия. | Всего часов | | Краткое содержание (копируется из программы) | Форма  занятия | Форма  конт  роля | Дата по  плану  (заполняется  сразу  в соответствии  с расписанием) | Дата по  факту  (заполняется  ручкой  после  проведения  занятия) |
| теория | Прак  тика |
| 1 | **Вводное занятие** | 1 | 1 | **Теория:** Знакомство педагога с детьми. Ознакомление детей с гигиеническими требованиями и техникой безопасности.  **Практика:** Тренинг на командообразование | Лекция,  Беседа  Тренинг | Тренинги  Экспресс - опрос | 03.09.2024 |  |
| 2 | **Ритмика:** | 1 | 1 | **Теория:**  Связь музыки и движения в танце  1. Построение  2. Поклон  3. Основные позиции рук  4. Основные позиции ног | Объяс-  ение.  Танцы-игры | Контроль  со стороны  педагога | 05.09.2024 |  |
| 3 | **Партерная гимнастика** | 1 | 1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка:  -Упражнения для улучшения гибкости шейного отдела позвоночника, эластичности мышц плеча и предплечья.  -Упражнения для увеличения лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти, предплечья.  -Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов, голени | Тренаж  Показ | Контроль  со стороны  педагога | 10.09.2024 |  |
| 4 | **Ритмика:** | 1 | 1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Повторение и закрепление позиций рук, ног. | Тренаж  Показ | Контроль  со стороны  педагога | 12.09.2024 |  |
| 5 | **Партерная гимнастика** | 1 | 1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках: Натяжение и расслабление стоп, складка. |  | Контроль  со стороны  педагога | 17.09.2024 |  |
| 6 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная**  **Работа:** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения в парах.  Т-ц «На ночь глядя»-разучивание движений  1.Положение рук  2.Положение ног  3.Позиции в парах |  | Контроль  со стороны  педагога | 19.09.2024 |  |
| 7 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка  4.Упражнения на ковриках: Для гибкости позвоночника  Т-ц «Подводный мир» маршевый шаг |  | Контроль  со стороны  педагога | 24.09.2024 |  |
| 8 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Хлопки- «Ладушки», «Блинчики», «Бубен»  «Подводный мир» - основные движения ног |  | Контроль  со стороны  педагога | 26.09.2024 |  |
| 9 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка  4.Комплекс упражнений на ковриках: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и формирование натянутости ног и их сил  Отработка основных движений танца  «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 01.10.2024 |  |
| 10 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Повторение и закрепление пройденного материала  «Подводный мир»  Отработка основных движений – «выпады» |  | Контроль  со стороны  педагога | 03.10.2024 |  |
| 11 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках: упражнения для укрепления мышц спины в положении лежа на животе  Отработка основных движений танца  «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 08.10.2024 |  |
| 12 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Основные шаги: Полупальцы, на пяточках, приставной боковой шаг.  Отработка танцевальных движений |  | Контроль  со стороны  педагога | 10.10.2024 |  |
| 13 | **Партерная гимнастик**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках: Упражнения для формирования паховойвыворотности  Отработка основных движений танца  «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 15.10.2024 |  |
| 14 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Виды шага: «На всей ступне», «Хороводный»  «Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль  со стороны  педагога | 17.10.2024 |  |
| 15 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках: Подготовка к выполнению поперечного шпагата  Отработка основных движений танца  «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 22.10.2024 |  |
| 16 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Повторение и закрепление пройденного материала  «Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль  со стороны  педагога | 24.10.2024 |  |
| 17 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках. Формирование шпагата  Отработка основных движений танца  «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 29.10.2024 |  |
| 18 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Основные позиции ног: Основная стойка, «Узкая дорожка», «Широкая дорожка», сесть на колени  «Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль  со стороны  педагога | 31.10.2024 |  |
| 19 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках: упражнения для улучшения гибкости позвоночника  Отработка основных движений танца  «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 05.11.2024 |  |
| 20 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Повторение и закрепление пройденного материала.  «Танец с платочками» - отработка движений |  | Контроль  со стороны  педагога | 07.11.2024 |  |
| 21 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках: упражнения для укрепления мышц ног.  Отработка основных движений танца  «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 12.11.2024 |  |
| 22 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Позиции рук в парах: «Стрелка», «Воротики»  «Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль  со стороны  педагога | 14.11.2024 |  |
| 23 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках. Упражнения восстановления дыхания  Отработка основных движений танца  «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 19.11.2024 |  |
| 24 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение  2. Поклон  3. Повторение и закрепление пройденного материала. «Плетень», «Бантик»  «Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль  со стороны  педагога | 21.11.2024 |  |
| 25 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение, поклон  2..Разминка:  -Упражнения для улучшения гибкости шейного отдела позвоночника, эластичности мышц плеча и предплечья.  -Упражнения для увеличения лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти, предплечья.  -Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов, голени и стопы.  - Прыжковые упражнения  Отработка танцевального материала, основные шаги, основные движения рук, положение рук в паре при поворотах |  | Контроль  со стороны  педагога | 26.11.2024 |  |
| 26 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | .Построение  2.Поклон  3.Разогрев  4. Упражнения по линиям  5. Упражнения в кругу  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 28.11.2024 |  |
| 27 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | .Построение  2.Поклон  3.Разминка: повторение пройденного материала  4. Упражнения на ковриках:  - Для стоп  - Складка  - Упражнения для мышц брюшного пресса  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 03.12.2024 |  |
| 28 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | .Построение  2.Поклон  3.Разогрев. Упражнения в парах. «Танцы - игры»  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 05.12.2024 |  |
| 29 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | .Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 10.12.2024 |  |
| 30 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | .Построение  2.Поклон  3.Разогрев  4. Упражнения в парах  Отработка основных движений: Основной ход, движения руками, движения в парах |  | Контроль  со стороны  педагога | 12.12.2024 |  |
| 31 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | .Построение  2.Поклон  3.Разминка  4.Упражнения на ковриках:  - Для стоп  - Складка  - Для гибкости позвоночника  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 17.12.2024 |  |
| 32 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | .Построение  2.Поклон  3.Разогрев.  4. Шаги: Полупальцы, приставной, галоп, подскоки  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 19.12.2024 |  |
| 33 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | .Построение  2.Поклон  3.Разогрев  4.Упражнения на ковриках.  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 24.12.2024 |  |
| 34 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разогрев  Прохождение танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 26.12.2024 |  |
| 35 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 09.01.2025 |  |
| 36 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | Построение  2.Поклон  3.Разогрев  4.Упражнения на ковриках.  Основные движения танца  Движения по кругу, «Змейка» |  | Контроль  со стороны  педагога | 14.01.2025 |  |
| 37 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Поклон 2. Разминка 3. Упражнения на ковриках (комплекс)   Отработка танца «На ночь глядя» |  | Контроль  со стороны  педагога | 16.01.2025 |  |
| 38 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение, поклон  2.Позиции рук в парах  Разбор движений танца  «Пуговицы» |  | Контроль  со стороны  педагога | 21.01.2025 |  |
| 39 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка – повторение пройденного материала.  4.Комплекс упражнений на ковриках  Танец «Пуговицы»  Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 23.01.2025 |  |
| 40 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Движение в парах  Танец «Пуговицы»  Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 28.01.2025 |  |
| 41 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение, поклон  2. Разминка  3. Упражнения на ковриках  Танец «Пуговицы»  Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 30.01.2025 |  |
| 42 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1.Построение  2.Поклон  3.Разминка.  4. Комплекс упражнений на ковриках  5. Растяжка в парах  Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 04.02.2025 |  |
| 43 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная**  **Работа:** |  | 1  1 | 1. Построение 2. Поклон 3. Разогрев 4. Хлопки   Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 06.02.2025 |  |
| 44 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Упражнения на ковриках. Растяжка   Повторение танцев «Пуговицы», «Подводный мир» |  | Контроль  со стороны  педагога | 11.02.2025 |  |
| 45 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разминка 3. Комплекс упражнений в парах   Отработка основных танцевальных движений в парах |  | Контроль  со стороны  педагога | 13.02.2025 |  |
| 46 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разминка 3. Упражнения на ковриках: растяжка в парах   Отработка танца «Пуговицы»  : движения рук, ход по кругу |  | Контроль  со стороны  педагога | 18.02.2025 |  |
| 47 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разминка 3. Упражнения в парах: «Качели», «Ласточка»   Отработка движений танца «Пуговицы»  » |  | Контроль  со стороны  педагога | 20.02.2025 |  |
| 48 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разминка 3. Комплекс упражнений в парах 4. «Танец - игра»   Отработка основных танцевальных движений в парах |  | Контроль  со стороны  педагога | 25.02.2025 |  |
| 49 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Упражнения на ковриках 4. Музыкально-танцевальные импровизации   Виды шага – отработка танцевальных движений |  | Контроль  со стороны  педагога | 27.02.2025 |  |
| 50 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разминка 3. Движения в диагоналях   Танец «Пуговицы»  работа в парах |  | Контроль  со стороны  педагога | 04.03.2025 |  |
| 51 | **Сценическая практика. Выступление** |  | 2 | Танец «Пуговицы», отработка |  | Контроль  со стороны  педагога | 06.03.2025 |  |
| 52 | **Партерная гимнастик**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Упражнения на ковриках   Танец «Пуговицы», отработка движений в парах |  | Контроль  со стороны  педагога | 11.03.2025 |  |
| 53 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная** |  | 1  1 | 1.Построение, поклон  2. Шаги, повторение пройденного материала  Танец «Пуговицы», отработка по линиям |  | Контроль  со стороны  педагога | 13.03.2025 |  |
| 54 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Комплекс упражнений на ковриках   Отработка репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 18.03.2025 |  |
| 55 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная**  **Работа** |  | 1  1 | 1. Постороение, поклон 2. Разминка   Отработка репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 20.03.2025 |  |
| 56 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Комплекс упражнений на ковриках   Отработка репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 25.03.2025 |  |
| 57 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1.Построение, поклон  2.Разминка  3.Упражнения в парах  4. Упражнения с предметами  Повторение танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 27.03.2025 |  |
| 58 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Упражнения на ковриках   Повторение танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 01.04.2025 |  |
| 59 | **Ритмика:**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Упражнения на координацию 3. Упражнения в парах   Повторение танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 03.04.2025 |  |
| 60 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Упражнения на ковриках 4. Музыкально-танцевальные импровизации   Подготовка к открытому уроку |  | Контроль  со стороны  педагога | 08.04.2025 |  |
| 61 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон. 2. Движения в диагонали   Подготовка к открытому уроку |  | Контроль  со стороны  педагога | 10.04.2025 |  |
| 62 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1.Построение, поклон  2.Разминка  3.Упражнения на ковриках  Подготовка к открытому уроку |  | Контроль  со стороны  педагога | 15.04.2025 |  |
| 63 | **Сценическая практика**  **Выступление** |  | 2 | Открытый урок |  | Контроль  со стороны  педагога | 17.04.2025 |  |
| 64 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1.Построение, поклон  2.Разминка  3. Прыжки  Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 22.04.2025 |  |
| 65 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разминка 3. Комплекс упражнений на ковриках   Отработка танцевальных движений по кругу |  | Контроль  со стороны  педагога | 24.04.2025 |  |
| 66 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1.Построение, поклон  2.Разминка  3. «Танцы - игры»  Отработка танцевального материала |  | Контроль  со стороны  педагога | 29.04.2025 |  |
| 67 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Комплекс упражнений на ковриках   Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 06.05.2025 |  |
| 68 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Прыжки   Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 08.05.2025 |  |
| 69 | **Партерная гимнастика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Комплекс упражнений на ковриках 4. Упражнения в парах   Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 13.05.2025 |  |
| 70 | **Ритмика**  **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 1  1 | 1. Построение, поклон 2. Разогрев 3. Комплекс упражнений на ковриках 4. Упражнения в парах   Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 15.05.2025 |  |
| 71 | **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 2 | Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 20.05.2025 |  |
| 72 | **Репетиционно – постановочная**  **работа:** |  | 2 | Отработка танцевального репертуара |  | Контроль  со стороны  педагога | 22.05.2025 |  |