**Учебный календарный график**

**Первого года обучения (144 часа)**

**2024-2025гг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы.Тема занятия. | Всего часов | Краткое содержание (копируется из программы) | Формазанятия | Формаконтроля | Дата поплану(заполняетсясразу в соответствиис расписанием) | Дата пофакту(заполняетсяручкойпослепроведения занятия)  |
| теория | Практика |
| 1 | **Вводное занятие** | 1 | 1 | **Теория:** Знакомство педагога с детьми. Ознакомление детей с гигиеническими требованиями и техникой безопасности.**Практика:** Тренинг на командообразование | Лекция,БеседаТренинг | ТренингиЭкспресс - опрос | 03.09.2024 |  |
| 2 | **Ритмика:** | 1 | 1 | **Теория:** Связь музыки и движения в танце1. Построение2. Поклон3. Основные позиции рук4. Основные позиции ног | Объяс-ение.Танцы-игры | Контроль со стороны педагога | 05.09.2024 |  |
| 3 | **Партерная гимнастика** | 1 | 1 | 1.Построение2.Поклон3.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  | ТренажПоказ | Контроль со стороны педагога | 10.09.2024 |  |
| 4 | **Ритмика:** | 1 | 1 | 1. Построение2. Поклон3. Повторение и закрепление позиций рук, ног. | ТренажПоказ | Контроль со стороны педагога | 12.09.2024 |  |
| 5 | **Партерная гимнастика** | 1 | 1 | 1.Построение2.Поклон3.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:** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения в парах.Т-ц «На ночь глядя»-разучивание движений1.Положение рук2.Положение ног3.Позиции в парах |  | Контроль со стороны педагога | 19.09.2024 |  |
| 7 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка 4.Упражнения на ковриках: Для гибкости позвоночникаТ-ц «Подводный мир» маршевый шаг |  | Контроль со стороны педагога | 24.09.2024 |  |
| 8 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Хлопки- «Ладушки», «Блинчики», «Бубен»«Подводный мир» - основные движения ног |  | Контроль со стороны педагога | 26.09.2024 |  |
| 9 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка4.Комплекс упражнений на ковриках: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и формирование натянутости ног и их силОтработка основных движений танца«Подводный мир» |  | Контроль со стороны педагога | 01.10.2024 |  |
| 10 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Повторение и закрепление пройденного материала«Подводный мир»Отработка основных движений – «выпады» |  | Контроль со стороны педагога | 03.10.2024 |  |
| 11 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка – повторение пройденного материала.4.Комплекс упражнений на ковриках: упражнения для укрепления мышц спины в положении лежа на животеОтработка основных движений танца«Подводный мир» |  | Контроль со стороны педагога | 08.10.2024 |  |
| 12 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная****работа:** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Основные шаги: Полупальцы, на пяточках, приставной боковой шаг.Отработка танцевальных движений |  | Контроль со стороны педагога | 10.10.2024 |  |
| 13 | **Партерная гимнастик****Репетиционно – постановочная** **работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка – повторение пройденного материала.4.Комплекс упражнений на ковриках: Упражнения для формирования паховойвыворотностиОтработка основных движений танца«Подводный мир» |  | Контроль со стороны педагога | 15.10.2024 |  |
| 14 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Виды шага: «На всей ступне», «Хороводный»«Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль со стороны педагога | 17.10.2024 |  |
| 15 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка – повторение пройденного материала.4.Комплекс упражнений на ковриках: Подготовка к выполнению поперечного шпагатаОтработка основных движений танца«Подводный мир» |  | Контроль со стороны педагога | 22.10.2024 |  |
| 16 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Повторение и закрепление пройденного материала«Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль со стороны педагога | 24.10.2024 |  |
| 17 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка – повторение пройденного материала.4.Комплекс упражнений на ковриках. Формирование шпагатаОтработка основных движений танца«Подводный мир» |  | Контроль со стороны педагога | 29.10.2024 |  |
| 18 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. 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:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка – повторение пройденного материала.4.Комплекс упражнений на ковриках: упражнения для улучшения гибкости позвоночникаОтработка основных движений танца«Подводный мир» |  | Контроль со стороны педагога | 05.11.2024 |  |
| 20 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Повторение и закрепление пройденного материала. «Танец с платочками» - отработка движений |  | Контроль со стороны педагога | 07.11.2024 |  |
| 21 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.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** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Позиции рук в парах: «Стрелка», «Воротики»«Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль со стороны педагога | 14.11.2024 |  |
| 23 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка – повторение пройденного материала.4.Комплекс упражнений на ковриках. Упражнения восстановления дыханияОтработка основных движений танца«Подводный мир» |  | Контроль со стороны педагога | 19.11.2024 |  |
| 24 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | 1. Построение2. Поклон3. Повторение и закрепление пройденного материала. «Плетень», «Бантик»«Подводный мир» - отработка движений |  | Контроль со стороны педагога | 21.11.2024 |  |
| 25 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение, поклон2..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 упражненияОтработка 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:** |  | 11 | .Построение2.Поклон3.Разогрев4. Упражнения по линиям5. Упражнения в кругуОтработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 28.11.2024 |  |
| 27 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | .Построение2.Поклон3.Разминка: повторение пройденного материала4. Упражнения на ковриках: - Для стоп- Складка- Упражнения для мышц брюшного прессаОтработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 03.12.2024 |  |
| 28 | **Ритмика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | .Построение2.Поклон3.Разогрев. Упражнения в парах. «Танцы - игры»Отработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 05.12.2024 |  |
| 29 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | .Построение2.Поклон3.Разминка – повторение пройденного материалаОтработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 10.12.2024 |  |
| 30 | **Ритмика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | .Построение2.Поклон3.Разогрев4. Упражнения в парахОтработка основных движений: Основной ход, движения руками, движения в парах |  | Контроль со стороны педагога | 12.12.2024 |  |
| 31 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | .Построение2.Поклон3.Разминка4.Упражнения на ковриках:- Для стоп- Складка- Для гибкости позвоночникаОтработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 17.12.2024 |  |
| 32 | **Ритмика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | .Построение2.Поклон3.Разогрев.4. Шаги: Полупальцы, приставной, галоп, подскокиОтработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 19.12.2024 |  |
| 33 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | .Построение2.Поклон3.Разогрев4.Упражнения на ковриках.Отработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 24.12.2024 |  |
| 34 | **Ритмика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.РазогревПрохождение танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 26.12.2024 |  |
| 35 | **Ритмика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.РазминкаОтработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 09.01.2025 |  |
| 36 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | Построение2.Поклон3.Разогрев4.Упражнения на ковриках.Основные движения танца Движения по кругу, «Змейка» |  | Контроль со стороны педагога | 14.01.2025 |  |
| 37 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 1.Построение, поклон2.Позиции рук в парахРазбор движений танца«Пуговицы» |  | Контроль со стороны педагога | 21.01.2025 |  |
| 39 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка – повторение пройденного материала.4.Комплекс упражнений на коврикахТанец «Пуговицы»Отработка танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 23.01.2025 |  |
| 40 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Движение в парах Танец «Пуговицы»Отработка танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 28.01.2025 |  |
| 41 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение, поклон2. Разминка3. Упражнения на коврикахТанец «Пуговицы»Отработка танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 30.01.2025 |  |
| 42 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1.Построение2.Поклон3.Разминка.4. Комплекс упражнений на ковриках5. Растяжка в парахОтработка танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 04.02.2025 |  |
| 43 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная****Работа:** |  | 11 | 1. Построение
2. Поклон
3. Разогрев
4. Хлопки

Отработка танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 06.02.2025 |  |
| 44 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 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** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 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** |  | 11 | 1.Построение, поклон2. Шаги, повторение пройденного материалаТанец «Пуговицы», отработка по линиям |  | Контроль со стороны педагога | 13.03.2025 |  |
| 54 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1. Построение, поклон
2. Разогрев
3. Комплекс упражнений на ковриках

Отработка репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 18.03.2025 |  |
| 55 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная****Работа** |  | 11 | 1. Постороение, поклон
2. Разминка

Отработка репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 20.03.2025 |  |
| 56 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная работа:** |  | 11 | 1. Построение, поклон
2. Разогрев
3. Комплекс упражнений на ковриках

Отработка репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 25.03.2025 |  |
| 57 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная****работа:** |  | 11 | 1.Построение, поклон2.Разминка3.Упражнения в парах4. Упражнения с предметамиПовторение танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 27.03.2025 |  |
| 58 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная****работа:** |  | 11 | 1. Построение, поклон
2. Разогрев
3. Упражнения на ковриках

Повторение танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 01.04.2025 |  |
| 59 | **Ритмика:****Репетиционно – постановочная****работа:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 1. Построение, поклон.
2. Движения в диагонали

Подготовка к открытому уроку |  | Контроль со стороны педагога | 10.04.2025 |  |
| 62 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная****работа:** |  | 11 | 1.Построение, поклон2.Разминка3.Упражнения на коврикахПодготовка 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:** |  | 11 | 1.Построение, поклон2.Разминка3. ПрыжкиОтработка танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 22.04.2025 |  |
| 65 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная****работа:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 1.Построение, поклон2.Разминка3. «Танцы - игры»Отработка танцевального материала |  | Контроль со стороны педагога | 29.04.2025 |  |
| 67 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная****работа:**  |  | 11 | 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:** |  | 11 | 1. Построение, поклон
2. Разогрев
3. Прыжки

Отработка танцевального репертуара |  | Контроль со стороны педагога | 08.05.2025 |  |
| 69 | **Партерная гимнастика****Репетиционно – постановочная****работа:** |  | 11 | 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:** |  | 11 | 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 |  |