

**Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Ритмика и танец» (бюджетная)  
на 2025-2026 учебный год**

Объединение «Хореография», 1 г. обучения, группа 5-6 лет

Педагог: Веремеева Екатерина Алексеевна

Количество учебных недель: 36, (144 часов).

Режим проведения занятий 2 раза в неделю по 2 часа

Расписание:

День недели	Время проведения
Вторник	18:20-18.45, 18.55-19.20
Пятница	18:50-19.15, 19.25-19.50

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Фактическая дата проведения
<b>Тема 1. Вводное занятие (2 часа)</b>							
1.	Сентябрь	2	Теория	1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами коллектива, планом работы Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе	каб.40	
			Практика	1	Диагностика знаний, умений и навыков.		
<b>Тема 2. Упражнения на середине зала (32 часа)</b>							
2.	Сентябрь	5		1	Объяснение методических правил исполнения программных упражнений и движений 1-го года обучения.	каб.40	
			Практика	1	Поклон – мальчики, поклон - девочки		
3.	Сентябрь	9	Теория	1	Основные правила исполнения упражнений.	каб.40	
			Практика	1	Упражнение на подвижность голеностопного сустава («Карандаши», «Русалочка»)		
4.	Сентябрь	12	Теория	1	Методические требования к выполнению упражнений на середине зала	каб.40	
			Практика	1	Выполнение упражнений на середине зала		
5.	Сентябрь	16	Теория	1	Методические требования к выполнению упражнений на середине зала	каб.40	

			Практика	1	Выполнение упражнений на середине зала.		
6.	Сентябрь	19	Теория	1	Методические требования к выполнению упражнений на середине зала	каб.40	
			Практика	1	Выполнение упражнений на середине зала.		
7.	Сентябрь	23	Теория	1	Понятие вытянутой стопы в воздухе («Козленок»).	каб.40	
			Практика	1	Выполнение упражнений на вытянутые стопы.		
8.	Сентябрь	26	Теория	1	Танцевальный шаг, разновидность.	каб.40	
			Практика	1	Танцевальный шаг: pas marshe с высоким поднятием коленей («Солдатик»), спокойный шаг с носка на выворотной ноги («Аленушка»)		
9.	Сентябрь	30	Теория	1	Танцевальный шаг, разновидность	каб.40	
			Практика	1	Танцевальный шаг: pas marshe с высоким поднятием коленей («Солдатик»), спокойный шаг с носка на выворотной ноги («Аленушка»)		
10.	Октябрь	3	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Части стопы: шаг на полупальцах («Березонька», «Жираф»), пятка «Баба Яга», внутренней и внешней сторонах стопы «Клякса», «Медвежонок»		
11.	Октябрь	7	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Закрепление упражнений на тему «Танцевальные шаги»		
12.	Октябрь	10	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Бег: легкий с поднятием колен вперед «Горячая сковородка» и отбрасыванием ног под себя «Колобок», стремительный, широкий «Страус», бег на полупальцах «Птицы».		
13.	Октябрь	14	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Боковой галоп («Лягушата»), Подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой стопой «Друзья –подружки», Приставной шаг «Пружинка».		
14.	Октябрь	17	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения на растяжение и укрепление мышц шеи «Колобок», «Часики»		
15.	Октябрь	21	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз-		

					вверх «Флажки», упражнения на разминание кулака с сильным напряжением в пальцах «Ёжики», «Лампочка», пальчиковая гимнастика «Муравьишка», «Козленок-зайка», «Паучок»		
16.	Октябрь	24	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Движение рук: имитация «Полоскание». Основные рисунки в танца: круг, линия, колонна.		
17.	Октябрь	28	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Притопы «Слоненок». Прыжки с вытягиванием ног в воздухе «Рыбка», «Ракета»		

**Тема 3. Элементы классического народного танца (24 часа)**

18.	Октябрь	31	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения программных упражнений и движений 1-го года обучения.	каб.40	
			Практика	1	Упражнение на подвижность голеностопного сустава («Клювики»)		
19.	Ноябрь	7	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение для развития осанки и укрепления мышц кора («Горка», «Загораем»)		
20.	Ноябрь	11	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения программных упражнений и движений 1-го года обучения.	каб.40	
			Практика	1	Упражнение для развития осанки и укрепления мышц кора («Черепаха – жираф», «Самолёт сидя»)		
21.	Ноябрь	14	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение для развития осанки и укрепления мышц кора («Царевны», «Сосулька»)		
22.	Ноябрь	18	Теория	1	Методические требования к выполнению упражнений у станка	каб.40	
			Практика	1	Demi plie по 1 позиции у станка		
23.	Ноябрь	21	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Releve в 6 позиции у станка		
24.	Ноябрь	25	Теория	1	Великие имена русского балета	каб.40	
			Практика	1	Позиции ног: 1 позиция (у станка)		
25.	Ноябрь	28	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Позиции ног: 2 позиция (у станка)		

26.	Декабрь	2	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Позиции ног: 6 позиция (у станка)		
27.	Декабрь	5	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения на растяжку мышц задней поверхности бедра («Котлетки», «Чемодан»)		
28.	Декабрь	9	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение для развития осанки и укрепления мышц кора («Царевны», «Сосулька»)		
29.	Декабрь	12	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения на растяжку мышц задней поверхности бедра («Охотник», «Вытягиваем червяка»)		

#### Тема 4. Партерная гимнастика (30 часов)

30.	Декабрь	16	Теория	1	Термин «партерная гимнастика»	каб.40	
			Практика	1	Постановка корпуса: колени, стопы.		
31.	Декабрь	19	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Постановка корпуса: голова. Постановка корпуса: спина		
32.	Декабрь	23	Теория	1	Партерная гимнастика.	каб.40	
			Практика	1	Постановка корпуса: шея, плечи,		
33.	Декабрь	26	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения движений.	каб.40	
			Практика	1	Танцевальный шаг: широкий шаг («Волк»)		
34.	Декабрь	30	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение для развития осанки и укрепления мышц кора («Царевны», «Сосулька»)		
35.	Январь	9	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения движений.	каб.40	
			Практика	1	Части стопы: шаг на внутренней и внешней сторонах стопы («Клякса», «Медвежонок»)		
36.	Январь	13	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения на растяжку мышц задней поверхности бедра («Котлетки», «Чемодан»)		
37.	Январь	16	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения движений.	каб.40	
			Практика	1	Бег: лёгкий с поднятием коленей вперёд («Горячая сковородка») и отбрасыванием ног под себя («Колобок»)		

38.	Январь	20	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения движений.	каб.40	
			Практика	1	Бег: стремительный, широкий («Страус»), бег на полупальцах («Птицы»)		
39.	Январь	23	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение на развитие выворотности ног («Бабочка», «Флажок», «Снежинки»)		
40.	Январь	27	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Боковой галоп («Лягушата»).		
41.	Январь	30	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса («Грузовой паровоз», «Солнышко»)		
42.	Февраль	3	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса («Самолёт летит», «Велосипед»)		
43.	Февраль	6	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения на растяжение и укрепление мышц шеи («Колобок», «Часики»)		
44.	Февраль	10	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения на укрепление мышц спины «Морская звезда», «Лодка», «Парус», «Уплываем от акулы»		

### Тема 5. Музыкально-ритмические игры (22 часа)

45.	Февраль	13	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения программных упражнений	каб.40	
			Практика	1	Знакомство с рисунками танца «Ниточка и иголочка», «Змея»		
46.	Февраль	17	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Определение характера музыки «Лягушки и цапли», «Слон и мыши».		
47.	Февраль	20	Теория	1	Объяснение правил игр.	каб.40	
			Практика	1	Определение конца музыкальной фразы и скорость реакции «Онимашки», «Кот и мыши».		
48.	Февраль	24	Теория	1	Объяснение правил игр.	каб.40	
			Практика	1	Определение конца музыкальной фразы и скорость реакции «Рыбка», «Яблоко и червяк».		

49.	Февраль	27	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения на запоминание правой, левой рук, ног «Хлопушки», «Правая, левая».		
50.	Март	3	Теория	1	Объяснение правил игр.	каб.40	
			Практика	1	Умение собирать мышцы и расслабляться «Оловянные солдатики-тряпичные куклы», «Тетя-Мотя».		
51.	Март	6	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение на развитие выворотности ног («Телефон», «Лягушка»)		
52.	Март	10	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения программных упражнений и движений	каб.40	
			Практика	1	Подскоки на месте и с продвижением вперёд с вытянутой стопой («Друзья – подружки»)		
53.	Март	13	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз – вверх («Флажки»)		
54.	Март	17	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнение на развитие гибкости («Корзиночка»)		
55.	Март	20	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Упражнения для пальцев и кистей рук: упражнения на разжимание кулака с сильным напряжением в пальцах («Ёжики», «Лампочка»)		
<b>Тема 6. Танцевальные элементы (28 часов)</b>							
56.	Март	24	Теория	2	Объяснение методических правил исполнения программных упражнений и движений классического и народного танца	каб.40	
57.	Март	27	Практика	2	Упражнение на развитие шага («Мышки в норке», «Машинки в тоннеле», «Шпагат»)	каб.40	
58.	Март	31	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения движений	каб.40	
			Практика	1	Элементы русской пляски		
59.	Апрель	3	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения движений	каб.40	
			Практика	1	Шаг на носках, приставной шаг		
60.	Апрель	7	Теория	--	В ходе практических занятий	каб.40	
			Практика	2	Различные виды прыжков		

61.	Апрель	10	Теория	--	В ходе практических занятий Высокий бег, Легкий подскок, Галоп вперед «лошадки»	каб.40	
			Практика	2			
62.	Апрель	14	Теория	--	В ходе практических занятий Притопы, различные виды прыжков	каб.40	
			Практика	2			
63.	Апрель	17	Теория	--	В ходе практических занятий Импровизация «Болезнь куклы», п.И. Чайковский	каб.40	
			Практика	2			
64.	Апрель	21	Теория	--	В ходе практических занятий Импровизация «Времена года», п.И. Чайковский	каб.40	
			Практика	2			
65.	Апрель	24	Теория	--	В ходе практических занятий Импровизация «Три поросенка»	каб.40	
			Практика	2			
66.	Апрель	28	Теория	--	В ходе практических занятий Импровизация «Робот Бронислав»	каб.40	
			Практика	2			
67.	Май	5	Теория	1	Объяснение методических правил исполнения движений Элементы русской пляски	каб.40	
			Практика	1			
68.	Май	8	Теория	--	В ходе практических занятий Импровизация «Ква-ква»	каб.40	
			Практика	2			
69.	Май	12	Теория	--	В ходе практических занятий Шаг на носках, приставной шаг, высокий бег, легкий подскок.	каб.40	
			Практика	2			
<b>Тема 7. Концертная деятельность (4 часа)</b>							
70.	Май	15	Теория	--	В ходе практических занятий Участие в концертных мероприятиях	каб.40	
			Практика	2			
71.	Май	19	Теория	--	В ходе практических занятий Участие в концертных мероприятиях	каб.40	
			Практика	2			
<b>Тема 8 Заключительное занятие (2 часа)</b>							
72.	Май	22	Теория	--	В ходе практических занятий Открытый урок, (показательные выступления, отчетный концерт)	каб.40	
			Практика	2			
Итого			144				