Утверждаю
директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Центр развития творчества»
_А.С. Сиротина

**Календарный учебный график**
**дополнительной образовательной программы**
**«Современная хореография. Ритмы детства»**
**2026-2027 учебный год**
**Группа № 13 Педагог – Федорова Светлана Валерьевна**

| № п/п | Дата проведения занятия | | Время проведения занятия | Тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | план | факт | | | | | | |
| **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)** | | | | | | | | |
| 1 | 02.09. 2026 | | 15:45 - 16:15 | Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения в зале | Групповая | 1 | Музыкальный/ физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 2 | 07.09. 2026 | | 15:45 - 16:15 | Техника безопасности на занятиях. Игры на знакомство | Групповая | 1 | Музыкальный/ физкультурный зал | Беседа, опрос |
| **Раздел 2. Игровая ритмика и основы музыкальной грамоты (10 часов)** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 09.09.2026 | | 15:45 - 16:15 | Понятие о темпе: «быстро – медленно» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Игровое задание |
| 4 | 14.09.2026 | | 15:45 - 16:15 | Понятие о динамике: «громко – тихо» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Игровое задание |
| 5 | 16.09.2026 | | 15:45 - 16:15 | Ходьба под музыку (марш, легкий бег) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 6 | 21.09.2026 | | 15:45 - 16:15 | Хлопки и притопы в заданном ритме | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 7 | 23.09.2026 | | 15:45 - 16:15 | Игра «Повтори ритм» (хлопки, удары в бубен) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Игровой контроль |
| 8 | 28.09.2026 | | 15:45 - 16:15 | Игра «Замри» (остановка по музыкальному сигналу) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Игровой контроль |
| 9 | 30.09.2026 | | 15:45 - 16:15 | Игра «Музыкальные стулья» (адаптированный вариант) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Игровой контроль |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 05.10.2026 | | 15:45 - 16:15 | Игра «День – Ночь» (контрастная смена движений) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Игровой контроль |
| 11 | 07.10.2026 | | 15:45 - 16:15 | Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Танцевальный показ |
| 12 | 12.10.2026 | | 15:45 - 16:15 | Итоговое занятие по разделу «Игровая ритмика» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Выполнение ритмических заданий |
| **Раздел 3. Партерная гимнастика (игровой стретчинг) (14 часов)** | | | | | | | | |
| 13 | 14.10.2026 | | 15:45 - 16:15 | Упражнения на ковриках. Правила дыхания | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 14 | 19.10.2026 | | 15:45 - 16:15 | Укрепление мышц спины: «Кораблик», «Лодочка» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 15 | 21.10.2026 | | 15:45 - 16:15 | Укрепление мышц брюшного пресса: «Уголок» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 16 | 26.10.2026 | | 15:45 - 16:15 | Развитие гибкости позвоночника: «Кошечка» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 28.10.2026 | | 15:45 - 16:15 | Развитие гибкости позвоночника: «Корзиночка» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 18 | 02.11.2026 | | 15:45 - 16:15 | Растяжка ног: «Бабочка» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 19 | 09.11.2026 | | 15:45 - 16:15 | Растяжка ног: «Складочка» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 20 | 11.11.2026 | | 15:45 - 16:15 | Растяжка ног: «Лягушка» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 21 | 16.11.2026 | | 15:45 - 16:15 | Профилактика плоскостопия (сбор носочков, ходьба по гимнастической палке) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 22 | 18.11.2026 | | 15:45 - 16:15 | Комплекс упражнений «Веселые зверята» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 23 | 23.11.2026 | | 15:45 - 16:15 | Дыхательная гимнастика после упражнений на полу | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 25.11.2026 | | 15:45 - 16:15 | Повторение пройденных упражнений партерной гимнастики | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 25 | 30.11.2026 | | 15:45 - 16:15 | Контрольное занятие по партерной гимнастике | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Сдача нормативов (контрольные упражнения) |
| 26 | 02.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | Игровой стретчинг «Сказка про гимнастику» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Игровой контроль |
| **Раздел 4. Азбука современного танца (изоляция, пластика, координация) (20 часов)** | | | | | | | | |
| 27 | 07.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | Постановка корпуса (правильная осанка) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Педагогическое наблюдение |
| 28 | 09.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | Базовые позиции рук и ног (упрощенный вариант) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 29 | 14.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | Наклоны и повороты головы | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | 16.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | Поднимание и опускание плеч | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 31 | 21.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | Упражнение «Изоляция» (движение плечами поочередно) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 32 | 23.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | «Волны» руками (мягкие движения) | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 33 | 28.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | Полуприседания (деми-плие) по позициям | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| 34 | 30.12.2026 | | 15:45 - 16:15 | Шаг «пружинка» | Групповая | 1 | Музыкальный/физкультурный зал | Практический показ |
| **ИТОГО:** | | | | | | 34 | | |