

Календарный учебный график
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Ритмика» на 2025-2026 учебный год

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Продолжительность каникул	Комплектование групп	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Режим занятий
1	15.09.	31.05.	36	72	144	с 01.01. по 08.01. зимние 01.06. по 19.08. летние	20.08. по 14.09		с 13.05. по 31.05.	2 занятия по 2 часа в неделю

Календарный учебный график (занятия 2 раза в неделю)

№ п/п	Учебные недели	Тема учебного занятия	Описание занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1	1 неделя	Введение в образовательную Программу. ТБ	Правила техники безопасности, противопожарной безопасности. Организационные вопросы.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
2		Знакомство с коллективом. ТБ. Основы занятия	Знакомство с планами и задачами на учебный год. Расписание занятий. Опрос.	Комбинированное занятие	2	Входящая диагностика.
3	2 неделя	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Беседа

4		Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
5	3 неделя	Азбука музыкальной грамотности	Знакомство с жанрами музыкальных произведений и умениями их определять (веселая, грустная, торжественная и т.д.). Знакомство со строением музыкального произведения.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
6		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Беседа
7	4 неделя	Азбука музыкальной грамотности	Выполнения движений в соответствии с жанром. Выполнение движений или хлопков в различных темпах.	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
8		Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
9	5 неделя	Ориентировка в пространстве.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений

10		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
11	6 неделя	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
12		Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
13	7 неделя	Ориентировка в пространстве.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
14		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
15	8 неделя	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения.	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
16		Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений

			для выполнения на ковриках.			
17	9 неде ля	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
18		Ориентировка в пространстве.	Ознакомление с основами ориентировки в пространстве: правая и левая, центральная часть зала. Различать правую и левую сторону, руку, ногу.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
19	10 неде ля	Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбини рованное занятие	2	Беседа. Рассказ.
20		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбини рованное занятие	2	Просмотр исполняе мых упражнени й
21	11 неде ля	Ориентировка в пространстве.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
22		Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Трениров очное занятие	2	Просмотр исполняе мых упражнени й

23	12 неде ля	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
24		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбини рованное занятие	2	Просмотр исполняе мых упражнени й
25	13 неде ля	Базовые элементы современного танца.	Знакомство с базовыми элементами современного танца (широкие позиции ног, невыворотные позиции ног, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
26		Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
27	14 неде ля	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
28		Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль

29	15 неде ля	Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбини рованное занятие	2	Просмотр исполняем ых упражнени й
30		Ориентировка в пространстве.	Ознакомление с основами ориентировки в пространстве: правая и левая, центральная часть зала. Различать правую и левую сторону, руку, ногу.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
31	16 неде ля	Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбини рованное занятие	2	Просмотр исполняем ых упражнени й
32		Базовые элементы современного танца.	Знакомство с базовыми элементами современного танца (широкие позиции ног, невыворотные позиции ног, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения.	Трениров очное занятие	2	Беседа. Рассказ.
33	17 неде ля	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения. Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Репетици онное занятие	2	Наблюден ие. Контроль

34		Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
35	18 недель	Техники современного танца.	Знакомство с основными танцевальными техниками (Modern dance, Contemporary dance, телесные практики, Jazz-modern и т.д.)	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
36		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр выполняемых упражнений
37	19 недель	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
38		Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбинированное занятие	2	Просмотр выполняемых упражнений
39	20 недель	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения. Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах,	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.

			подскоки, галоп и т.д.)			
40		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
41	21 неделя	Ориентировка в пространстве.	Ознакомление с основами ориентировки в пространстве: правая и левая, центральная часть зала. Различать правую и левую сторону, руку, ногу.	Тренировочное занятие	2	Беседа. Рассказ.
42		Базовые элементы современного танца.	Знакомство с базовыми элементами современного танца (широкие позиции ног, невыворотные позиции ног, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения.	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
43	22 неделя	Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
44		Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.

45	23 неде ля	Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбини рованное занятие	2	Просмотр исполняе мых упражнений
46		Базовые элементы современного танца.	Изучение танцевальных шагов. Особенности движений. Характерные положения рук, ног, корпуса в пространстве.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
47	24 неде ля	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбини рованное занятие	2	Беседа. Рассказ.
48		Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
49	25 неде ля	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Трениров очное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
50		Техники современного танца.	Изучение танцевальных связок каждой из техник.	Комбини рованное занятие	2	Наблюден ие. Контроль
51	26 неде ля	Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости	Выполнение комплекса упражнений, направленный на	Комбини рованное занятие	2	Просмотр исполняе мых

		суставов, пластичности, растяжки.	улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.			упражнения
52		Техника «Импровизация».	Знакомство с техникой современного танца. Телесные практики в парах, малых группах, индивидуально.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
53	27 неделя	Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
54		Вариации танцев	Знакомство с вариациями разных танцев, запоминание последовательности связок. Выполнение разных вариаций танцев.	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
55	28 неделя	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Репетиционное занятие	2	Наблюдение. Контроль
56		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
57	29 неделя	Игры и упражнения на развития артистизма.	Знакомство с понятиями эмоциональность	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль

			исполнения, артистичность. Выполнение упражнений на изменение настроения, развитие воображения путем работы с предметами.			
58		Репетиционно-постановочная деятельность.	Знакомство с техникой и особенностями постановочной деятельности. Постановка танца, отработка движений, танцевальных связок, отработка рисунков танца, сольных связок. Работа над репертуаром.	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
59	30 неделя	Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
60		Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Тренировочное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
61	31 неделя	Ориентировка в пространстве.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.	Репетиционное занятие	2	Наблюдение. Контроль
62		Игры и упражнения на развития артистизма.	Знакомство с понятиями эмоциональность	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль

			исполнения, артистичность. Выполнение упражнений на изменение настроения, развитие воображения путем работы с предметами.			
63	32 неделя	Базовые элементы бального танца	Знакомство с базовыми элементами бального танца (позиции ног, движения по линии танца, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения. Изучение танцевальных шагов. Особенности движений. Характерные положения рук, ног, корпуса в пространстве.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
64		Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
65	33 неделя	Репетиционно-постановочная деятельность.	Постановка танца, отработка движений, танцевальных связок, отработка рисунков танца, сольных связок.	Репетиционное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
66		Концертная деятельность.	Знакомство с правилами поведения на концертах, сцене, в зрительном зале, в общественном месте. Концертная деятельность на территориальных	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.

			площадках района и города.			
67	34 неде ля	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбини рованное занятие	2	Контроль исполнени я, наработки навыков.
68		Игры и упражнения на развития артистизма.	Знакомство с понятиями эмоциональность исполнения, артистичность. Выполнение упражнений на изменение настроения, развитие воображения путем работы с предметами.	Комбини рованное занятие	2	Беседа. Рассказ.
69	35 неде ля	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбини рованное занятие	2	Контроль исполнени я, наработки навыков.
70		Репетиционно-постановочная деятельность.	Постановка танца, отработка движений, танцевальных связок, отработка рисунков танца, сольных связок.	Репетици онное занятие	2	Контроль исполнени я, наработки навыков.
71	36 неде ля	Открытое занятие	Знакомство с особенностями поведения на занятиях со зрителями, организационные вопросы.	Комбини рованное занятие	2	Беседа. Рассказ.
72		Открытое занятие	Проведение открытого занятия, викторины, конкурсы.	Комбини рованное занятие	2	Контроль исполнени я, наработки навыков.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968120

Владелец Хисамова Татьяна Геннадьевна

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026