

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
	1.09	29.05		144 ч.	2 раза в неделю по 2 часа

Содержание занятий

Первый год обучения

Основными задачами данного этапа обучения являются:

- укрепление общефизического состояния (укрепляются необходимые мышцы тела);
- развитие натянутости ног;
- освоение элементарных навыков координации движений с ритмом и темпом музыки;
- развитие активной реакции на музыку и умение выразительно передавать ее в движении.

Ожидаемые результаты:

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок

Расписание: вторник 2 ч, четверг 2 ч

N	Наименование тем	Дата занятия			Кол- во часов
		Месяц	Дата проведения занятия		
			Планируема я	фактическая	
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	сентябрь	3		2
2.	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Шаг с носка с сильным оттягиванием подъема с натянутыми коленями.		5		2
3	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		10		2
4	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Шаг с носка с сильным оттягиванием подъема с натянутыми коленями.		12		2
5	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		17		2
6	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Шаг на высоких полупальцах.		19		2
7	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		24		2
8	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика		26		2

	Тема: Шаг на высоких полупальцах.				
ИТОГО					16
9	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка	октябрь	1		2
10	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Бег с высоким подниманием колена вперед.		3		2
11	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Шаг на высоких полупальцах.		8		2
12	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Шаг с носка с сильным оттягиванием подъема с натянутыми коленями.		10		2
13	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		15		2
14	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Бег с высоким подниманием колена вперед.		17		2
15	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Шаг на высоких полупальцах.		22		2
16	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Марш с высоким подниманием колена.		24		2
17	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Подскоки с акцентом наверх.		29		2
18	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Бег с высоким захлестом голени назад.	31		2	
					22
19	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка	ноябрь	5		2
20	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для подвижности и эластичности голеностопных суставов		7		2
21	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		12		2
22	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика		14		2

	Тема: Упражнения для укрепления мышц спины				
23	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		19		2
24	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки		21		2
25	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для укрепления мышц спины		26		2
26	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки		28		2
					16
27	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка	декабрь	3		2
28	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		5		2
29	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для укрепления мышц спины		10		2
30	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки		12		2
31	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		17		2
32	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки		19		2
33	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для укрепления мышц спины		24		2
34	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		26		2
					16
35	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава	январь	9		2
36	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения, развивающие гибкость		14		2

37	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		16		2
38	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		21		2
39	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава		23		2
40	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки		28		2
41	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		30		2
ИТОГО					14
42	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка	февраль	4		2
43	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки на одной ноге, со сменой ноги, прыжки в разножку.		6		2
44	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		11		2
45	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки с поворотом на 45 градусов.		13		2
46	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки с продвижением по диагонали.		18		2
47	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		20		2
48	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		25		2
49	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		27		2
					16
50	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки	март	4		2

51	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки с поджатыми ногами.		6		2
52	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка		11		2
53	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки в разножку		13		2
54	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для гибкости		18		2
56	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		20		2
57	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для выворотности		25		2
58	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		27		2
					16
59	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Растяжка	апрель	1		2
60	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для укрепления мышц спины		3		2
61	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки		8		2
62	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		10		2
63	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для укрепления мышц спины		15		2
64	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для гибкости		17		2
65	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Упражнения для выворотности		22		2
66	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Прыжки по диагонали		24		2
67	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации		29		2
					18

68	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Танцевальные комбинации Разучивание комбинаций в усложненном виде, их техническая и танцевальная отработка.	май	6		2
69	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Разучивание комбинаций из танцевального репертуара		8		2
70	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Проучивание рисунков танца		13		2
71	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Работа над характером и образом танца		15		2
72	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Работа над репертуаром		20		2
73	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Работа над репертуаром		22		2
74	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Работа над репертуаром		27		2
75	Тема: Разминочные упражнения Тема: Партерная гимнастика Тема: Работа над репертуаром		29		2
ИТОГО					16
11.	Выступления, концерты	В течении года			
12.	Итоговое занятие	май	29		2
	Всего				144