Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Протокол от 29.08.2024 г. №1

Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
_____ Г.П. Заева
Приказ от 30.08.2024 г. № 60-0

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1 год обучения

Дата	№	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
16.09.2024	1	Практическое занятине	0,5	1,5	Знакомство с коллективом. Инструктаж по ТБ. Обучение поклону (приветствие - прощание).	Наблюдение
18.09.2024	2	Практическое занятие	1,5	0,5	Знакомство с мышцами тела. Бытовой шаг.	Наблюдение
23.09.2024	3	Практическое занятие	2,0		Марш. Марш с добавлением движений.	Наблюдение
25.09.2024	4	Практическое занятие	1,5	0,5	Основные понятия хореографии. Ритмические упражнения под музыку.	Наблюдение
30.09.2024	5	Практическое занятие	2,0		Упражнения на гибкость и силу. Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
02.10.2024	6	Практическое занятие	2,0		Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс.	Наблюдение
07.10.2024	7	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. Напряжение и расслабление всего корпуса.	Наблюдение
09.10.2024	8	Практическое занятие	2,0		Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	Наблюдение
14.10.2024	9	Практическое занятие	1,5	0,5	Польза развития и укрепления мышц тела. Вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног.	Наблюдение
16.10.2024	10	Практическое занятие	2,0		Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног.	Наблюдение
21.10.2024	11	Практическое занятие	2,0		Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°.	Наблюдение
23.10.2024	12	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела, в положении лежа на спине	Наблюдение
28.10.2024	13	Практическое занятие	2,0		В положении сидя: упражнение «велосипед».В положении сидя по-турецки: подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук.	Наблюдение

30.10.2024	14	Практическое занятие	2,0		В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.	Наблюдение
06.11.2024	15	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. В положении лежа на спине.	Наблюдение
11.11.2024	16	Практическое занятие	2,0		В положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног.	Наблюдение
13.11.2024	17	Практическое занятие	2,0		Подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе.	Наблюдение
18.11.2024	18	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. В положении лежа на спине.	Наблюдение
20.11.2024	19	Практическое занятие	2,0		В положении сидя: упражнение «ножницы» с большой и малой амплитудой.	Наблюдение
25.11.2024	20	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. Упражнения «березка, «лодочка».	Наблюдение
27.11.2024	21	Практическое занятие	2,0		Упражнения «качели», «кольцо», «мостик».	Наблюдение
02.12.2024	22	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела, в положении лежа на животе, сижя и упора на коленях.	Наблюдение
04.12.2024	23	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. Комплексы упражнений партерной гимнастики.	Наблюдение
09.12.2024	24	Практическое занятие	2,0		Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	Наблюдение
11.12.2024	25	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие о характере музыкального произведения. Танцевальная импровизация. Отражение характера музыки в движении	Наблюдение
16.12.2024	26	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие о темпе. Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Слушание музыки, определение темпа музыкального произведения.	Наблюдение
18.12.2024	27	Практическое занятие	2,0		Исполнение движений в различных темпах, чередуя их в соответствии с музыкой, постепенно ускоряя и замедляя.	Наблюдение
23.12.2024	28	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие о силе звучания, динамических оттенках (форте, пиано), легато-стаккато. Слушание музыки.	Наблюдение
25.12.2024	29	Практическое занятие	2,0		Определение динамических оттенков звучания.	Наблюдение
30.12.2024	30	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятия «сильная доля», «такт», «музыкальный размер», «ритмический рисунок». Определение на слух сильной доли в произведениях на 4/4, 2/4.	Наблюдение
13.01.2025	31	Практическое	2,0		Инструктаж по ТБ. Определение	Наблюдение

		занятие			музыкального размера произведения, длительностей. Прохлопывание в ладоши.	
15.01.2025	32	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятия: музыкальное вступление, музыкальная фраза и тд. Определение на слух начала и конца музыкальной фразы.	Наблюдение
20.01.2025	33	Практическое занятие	1,5	0,5	Правила исполнения, отличительные особенности и сходства различных видов шага и бега, характер их исполнения. Ходьба под музыку.	Наблюдение
22.01.2025	34	Практическое занятие	2,0		Различные виды ходьбы, подскоки, бег.	Наблюдение
27.01.2025	35	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие об особенностях постановки корпуса (балетной осанке).	Наблюдение
29.01.2025	36	Практическое занятие	2,0		Исполнение упражнения по постановке корпуса на середине зала в свободной позиции ног.	Наблюдение
03.02.2025	37	Практическое занятие	1,5	0,5	Знакомство учащихся с различными позициями ног в хореографии. Исполнение VI позиции ног.	Наблюдение
05.02.2025	38	Практическое занятие	2,0		I,II,III не выворотные позиции ног.	Наблюдение
10.02.2025	39	Практическое занятие	1,5	0,5	Знакомство учащихся с различными положениями рук в танце. Исполнение упражнений по постановке рук: на поясе; за юбку.	Наблюдение
12.02.2025	40	Практическое занятие	2,0		Исполнение упражнений по постановке рук в паре (боковое положение, лицом друг к другу, «лодочка», «воротца», скрещенное положение).	Наблюдение
17.02.2025	41	Практическое занятие	1,5	0,5	Знакомство учащихся с возможными движениями плеч. Выполнение учащимися упражнений плечами и головы.	Наблюдение
19.02.2025	42	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие термина plie, demiplie. Правила исполнения demiplie	Наблюдение
24.02.2025	43	Практическое занятие	2,0		Исполнение учащимися demiplie поVI,I,II не выворотным позициям.	Наблюдение
26.02.2025	44	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие термина releve. Правила исполнения releve на полупальцы.	Наблюдение
03.03.2025	45	Практическое занятие	2,0		Исполнение releve на полупальцы по VI,I,II не выворотным позициям.	Наблюдение
05.03.2025	46	Практическое занятие	1,5	0,5	Правила исполнения и особенности работы отдельных групп мышц ног и спины. Понятия об опорной и рабочей ноге.	Наблюдение
10.03.2025	47	Практическое	2,0		Исполнение учащимися	Наблюдение

		занятие			выдвижения ноги из VI позиции ног в сторону, вперед и назад. (Позднее из I не выворотной позиции ног.)	
12.03.2025	48	Практическое занятие	1,5	0,5	Различные виды прыжков. Правила исполнения, особенности работы отдельных групп мышц. Роль demiplie в прыжках.	Наблюдение
17.03.2025	49	Практическое занятие	2,0		Исполнение различных видов прыжков в разных музыкальных раскладках.	Наблюдение
19.03.2025	50	Практическое занятие	0,5	1,5	Понятие о рисунке танца, технология построения и перестроения в некоторых рисунках.	Наблюдение
24.03.2025	51	Практическое занятие	2,0		Построения и перестроения.	Наблюдение
26.03.2025	52	Практическое занятие	2,0		Исполнение движений по кругу (направление движения по кругу: по линии танца, против линии танца).	Наблюдение
31.03.2025	53	Практическое занятие	2,0		Построения и перестроения в линии; в колонки.	Наблюдение
02.04.2025	54	Практическое занятие	2,0		Построения и перестроения в диагональ и в «шахматном порядке».	Наблюдение
07.04.2025	55	Практическое занятие	0,5	1,5	Виды ходьбы, прыжков. Техника и методика исполнения танцевальных элементов.	Наблюдение
09.04.2025	56	Практическое занятие	2,0		Изучение и выполнение танцевальных шагов, бега, прыжков, подскоков.	Наблюдение
14.04.2025	57	Практическое занятие	2,0		Разучивание реверанса для девочек и поклона для мальчиков на 4/4.	Наблюдение
16.04.2025	58	Практическое занятие	2,0		Исполнение танцевальных этюдов с элементами актёрского мастерства.	Наблюдение
21.04.2025	59	Практическое занятие	2,0		Примеры этюдов: «Ширма», «Птичий двор».	Наблюдение
23.04.2025	60	Практическое занятие	1,0	1,0	История происхождения танца «полька». Музыкальный размер, характер в котором исполняется полька.	Наблюдение
28.04.2025	61	Практическое занятие	2,0		Исполнение танца полька в свободной композиции.	Наблюдение
30.04.2025	62	Практическое занятие	2,0		Исполнение танца полька в свободной композиции.	Наблюдение
05.05.2025	63	Практическое занятие	2,0		Исполнение танца полька в свободной композиции.	Наблюдение
07.05.2025	64	Практическое занятие	1,0	1,0	Происхождение танца хоровод. Музыкальный размер, характер в котором исполняется хоровод.	Наблюдение
12.05.2025	65	Практическое	2,0		Исполнение танца хоровод в	Наблюдение

		занятие			свободной композиции.	
14.05.2025	66	Практическое занятие	2,0		Исполнение танца хоровод в свободной композиции.	Наблюдение
19.05.2025	67	Практическое занятие	2,0		Исполнение танца хоровод в свободной композиции.	Наблюдение
21.05.2025	68	Практическое занятие	1,0	1,0	История происхождения танца падеграс. Музыкальный размер, характер в котором исполняется падеграс.	Наблюдение
26.05.2025	69	Практическое занятие	2,0		Правила исполнения элементов танца падеграс	Наблюдение
26.05.2025	70	Практическое занятие	2,0		Исполнение элементов танца «Падеграс» и его свободной композиции.	Наблюдение
28.05.2025	71	Практическое занятие	2,0		Исполнение элементов танца «Падеграс» и его свободной композиции.	Открытое занятие
28.05.2025	72	Практическое занятие	1,5	0,5	Показ творческих номеров.	
Итого по программе: 144			**124**	**20**		

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2 год обучения

Дата	№	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
02.09.2024	1	Практическое занятие		2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях хореографии. Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.	Наблюдение
04.09.2024	2	Практическое занятие	1,5	0,5	Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Группировка и карандашю	Наблюдение
09.09.2024	3	Практическое занятие	1,5	0,5	Упражнения, развивающие подъем стопы. из VI в I.	Наблюдение
11.09.2024	4	Практическое занятие	1	1	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Корзиночка, полумостик.	Наблюдение
16.09.2024	5	Практическое занятие	2		Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Мостик.	Наблюдение
18.09.2023	6	Практическое занятие	1	1	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Плуг.	Наблюдение
23.09.2024	7	Практическое занятие	2		Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Уголок.	Наблюдение
25.09.2024	8	Практическое занятие	1	1	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. Неваляшка.	Наблюдение
30.09.2024	9	Практическое занятие	2		Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. Passe.	Наблюдение

02.10.2024	10	Практическое занятие	1	1	Упражнения, развивающие выворотность ног. Лягушка.	Наблюдение
07.10.2024	11	Практическое занятие	2		Упражнения, развивающие выворотность ног. Солнышко.	Наблюдение
09.10.2024	12	Практическое занятие	1	1	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. Шпагат с двух ног.	Наблюдение
14.10.2024	13	Практическое занятие	2		Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. Поперечный шпагат.	Наблюдение
16.10.2024	14	Практическое занятие	1	1	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Повороты, наклоны головы.	Наблюдение
21.10.2024	15	Практическое занятие	2		Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Круговые движения головой.	Наблюдение
23.10.2024	16	Практическое занятие	2		Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Поднимание и опускание плеч.	Наблюдение
28.10.2024	17	Практическое занятие	1	1	Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Подъемы.	Наблюдение
30.10.2024	18	Практическое занятие	2		Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Сгибание.	Наблюдение
06.11.2024	19	Практическое занятие	2		Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Вращение.	Наблюдение
11.11.2024	20	Практическое занятие	1	1	Упражнения на развитие поясничного пояса. Перегибы.	Наблюдение
13.11.2024	21	Практическое занятие	2		Упражнения на развитие поясничного пояса. Повороты корпуса.	Наблюдение
18.11.2024	22	Практическое занятие	2		Упражнения на развитие поясничного пояса. Круговые движения.	Наблюдение
20.11.2024	23	Практическое занятие	1	1	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Отведение ног.	Наблюдение
25.11.2024	24	Практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Подъемы ног.	Наблюдение
27.11.2024	25	Практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Прыжки и бег.	Наблюдение
02.12.2024	26	Лекция, беседа		2	Строение музыкального произведения	Наблюдение
04.12.2024	27	Лекция, беседа		2	Маршевая и танцевальная музыка.	Наблюдение
09.12.24	28	Практическое занятие	1	1	Упражнения, игры и метр. Сильные доли и такт.	Наблюдение
11.12.2024	29	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и метр. Муз. размер 2/4	Наблюдение

16.12.2024	30	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и метр. Муз. размер 3/4	Наблюдение
18.12.2024	31	Занятие-игра	2		Упражнения, игры и метр. Муз. размер 4/4	Наблюдение
23.12.2024	32	Практическое занятие	1	1	Упражнения, игры и фразировка. Муз. размер 2/4.	Наблюдение
25.12.2024	33	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и фразировка. Муз. размер 3/4.	Наблюдение
30.12.2024	34	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и фразировка. Муз. размер 4/4.	Наблюдение
13.01.2025	35	Занятие-игра	2		Инструктаж по ТБ. Упражнения, игры и фразировка. Муз. размер 2/4, 3/4, 4/4.	Наблюдение
15.01.2025	36	Практическое занятие	1	1	Упражнения, игры и темп. Сохранение темпа.	Наблюдение
20.01.2025	37	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и темп. Соотношение темпа.	Наблюдение
22.01.2025	38	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и темп. Резкое соотношение темпа.	Наблюдение
27.01.2025	39	Занятие-игра	2		Упражнения, игры и темп. Ускорение и замедление темпа.	Наблюдение
29.01.2025	40	Практическое занятие	1	1	Упражнения, игры и динамика. Резко меняющиеся.	Наблюдение
03.02.2025	41	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и динамика. Резко меняющиеся.	Наблюдение
05.02.2025	42	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и динамика. Усиление и ослабление.	Наблюдение
10.02.2025	43	Занятие-игра	2		Упражнения, игры и динамика. Усиление и ослабление.	Наблюдение
12.02.2025	44	Практическое занятие	1	1	Упражнения, игры и характер музыкального произведения. Картина.	Наблюдение
17.02.2025	45	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и характер музыкального произведения. Копилка.	Наблюдение
19.02.2025	46	Практическое занятие	2		Упражнения, игры и характер музыкального произведения. Волшебный сундучок.	Наблюдение
24.02.2025	47	Занятие-игра	2		Упражнения, игры и характер музыкального произведения. Скульпторы.	Наблюдение
26.02.2025	48	Лекция, беседа		2	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.	Наблюдение
03.03.2025	49	Практическое занятие	1	1	Изучение рисунков танца.	Наблюдение
05.03.2025	50	Практическое занятие	2		Изучение одноплановых рисунков	Наблюдение
10.03.2025	51	Практическое занятие	2		Изучение многоплановых рисунков: линейных (плоскостных)	Наблюдение
12.03.2025	52	Практическое занятие	2		Изучение многоплановых рисунков: объёмных	Наблюдение
17.03.2025	53	Практическое занятие	1	1	Изучение фигур танца	Наблюдение

19.03.2025	54	Практическое занятие	2		Изучение одноплановых фигур	Наблюдение
24.03.2025	55	Практическое занятие	2		Изучение многоплановых фигур: линейных (плоскостных)	Наблюдение
26.03.2025	56	Практическое занятие	2		Изучение многоплановых фигур: объёмных	Наблюдение
31.03.2025	57	Практическое занятие	1	1	Танцевальные шаги и ходы. Скользящий шаг (pas glisse').	Наблюдение
02.04.2025	58	Практическое занятие	2		Танцевальные шаги и ходы. Па польки вперед и боковое.	Наблюдение
07.04.2025	59	Практическое занятие	2		Танцевальные шаги и ходы. Pas chasse' вперёд, назад.	Наблюдение
09.04.2025	60	Практическое занятие	2		Танцевальные шаги и ходы. Русский переменный ход	Наблюдение
14.04.2025	61	Практическое занятие	1	1	Танцевальные движения.	Наблюдение
16.04.2025	62	Практическое занятие	2		Танцевальные движения.	Наблюдение
21.04.2025	63	Практическое занятие	2		Танцевальные движения.	Наблюдение
23.04.2025	64	Практическое занятие	2		Танцевальные движения.	Наблюдение
28.04.2025	65	Практическое занятие	1,5	0,5	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.	Наблюдение
30.04.2025	66	Практическое занятие	1	1	Соединение движений в танцевальные комбинации.	Наблюдение
05.05.2025	67	Практическое занятие	2		Соединение движений в танцевальные комбинации.	Наблюдение
07.05.2025	68	Практическое занятие	2		Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.	Наблюдение
12.05.2025	69	Практическое занятие	2		Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.	Наблюдение
14.05.2025	70	Практическое занятие	1	1	Отработка элементов и синхронность исполнения	Наблюдение
19.05.2025	71	Практическое занятие	2		Отработка элементов и синхронность исполнения	Наблюдение
21.05.2025	72	Практическое занятие	2		Отработка согласованности, единства и синхронности исполнения танца.	Наблюдение
26.05.2025	73	Практическое занятие	2		Отработка согласованности, единства и синхронности исполнения танца.	Наблюдение
26.05.2025	74	Практическое занятие	1	1	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	Наблюдение
28.05.2025	75	Практическое занятие	2		Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	Открытое занятие
28.05.2025	76	Практическое занятие	2		Развитие пластичности	
Итого по программе: 152			**121,5**	**30,5**		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 807600919533452876169953574994103051954810975556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен С 09.04.2025 по 09.04.2026