

## Приложение № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО ЦРТДЮ  
Н.В. Салеева  
01 сентября 2025 года

### Календарный учебный график Дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Хореографический ансамбль «Юла» (стартовый уровень)

Педагог дополнительного образования: Орлова Оксана Юрьевна

Год обучения: *1*

Группа: *1*

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1.	Сентябрь			групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в ЦРТДЮ. Общая тренировка	кабинет 160	Педагогическое наблюдение
2.	Сентябрь			групповая	1	Разминка. Ознакомление с элементами разных танцевальных направлений	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов

3.	Сентябрь			групповая	1	Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь			групповая		Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм)	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
5.	Сентябрь			групповая		Разминка. Элементы хореографии — позиции рук и ног, прыжки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
6.	Сентябрь			групповая		Инструктаж по ТБ, ОТ Разминка. Элементы хип-хопа, концепция на руки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
7.	Октябрь			групповая		Разминка. Ознакомление с элементами хип-хопа (выпады, равновесия)	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
8.	Октябрь			групповая		Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
9.	Октябрь			групповая		Разминка. Ознакомление с элементами хип-хопа(mambo, jumping jack, cha-cha-cha)	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов

10.	Октябрь			групповая		Разминка. Упражнения ОФП для силы ног, рук, спины	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
11.	Октябрь			групповая		Разминка. Элементы хореографии — работа ногами у станка, прыжки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
12.	Октябрь			групповая		Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост)	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
13.	Октябрь			групповая		Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
14.	Октябрь			групповая		Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост, кувырок) ОФП для брюшного пресса, спины	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
15.	Октябрь			групповая		Разминка. Элементы стэп - дэнс — правила работы на стэп платформе	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
16.	Ноябрь			групповая		Разминка. Составление танцевальной связки хип-хоп	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
17.	Ноябрь			групповая		Разминка. Элементы стэп-дэнс basic, hook, piruet act.	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение,

								выполнение нормативов
18.	Ноябрь			групповая		Разминка. Уверенный стэп, баланс	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
19.	Ноябрь			групповая		Разминка. Хореография у станка, упражнения для осанки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
20.	Ноябрь			групповая		Разминка. ОФП на укрепление рук, спины, мышц пресса, ноги	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
21.	Ноябрь			групповая		Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения на слух в ритме хип-хоп	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
22.	Ноябрь			групповая		Разминка. Акробатика (мост, стойка на лопатках, шпагат)	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
23.	Ноябрь			групповая		Разминка. Упражнения —стэп, наклоны на коленях, «Ласточка», развитие гибкости	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
24.	Ноябрь			групповая		Разминка. Упражнение с обручами, укрепление кистей	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов

25.	Декабрь			групповая		Разминка. Хореография , укрепление спины, рук, выворотность пальцев ног	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
26.	Декабрь			групповая		Разминка. Акробатика — кувырки, «колесо»	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
27.	Декабрь			групповая		Разминка. ОФП - развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
28.	Декабрь			групповая		Разминка. Акробатика — кувырки, колесо, упражнения для стоп	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
29.	Декабрь			групповая		Разминка. Танцевальная связка , работа в группе	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
30.	Декабрь			групповая		Разминка. Хореография — упражнения для баланса, прыжки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
31.	Декабрь			групповая		Разминка. Выпады, наклоны, равновесия	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов

32.	Декабрь			групповая		Разминка. Упражнения на координацию со скакалкой, работа в паре	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
33.	Январь			групповая		Разминка. Упражнения в паре на равновесие, укрепление брюшного пресса	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
34.	Январь			групповая		Разминка. Работа над групповой композицией танцевальной	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
35.	Январь			групповая		Разминка. ОФП - развитие мышц брюшного пресса, прыжки через	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
36.	Январь			групповая		Разминка. Танцевальные элементы, поворот пассе	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
37.	Январь			групповая		Разминка. ОФП - развитие мышц брюшного пресса, прыжки через скакалку	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
38.	Январь			групповая		Разминка. Хореография у станка— упражнения для баланса, прыжки на месте	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов

39.	Январь			групповая		Разминка. ОФП - развитие мышц брюшного пресса, прыжки через скакалку	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
40.	Февраль			групповая		Разминка. Элементы хип хопа, плечи	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
41.	Февраль			групповая		Разминка. Стэп - дэнс	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
42.	Февраль			групповая		Разминка. Танцевальные элементы	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
43.	Февраль			групповая		Разминка. Упражнение «волна», ласточка, повороты	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
44.	Февраль			групповая		Разминка. Акробатика — колесо, шпагат. Прыжки на месте	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
45.	Февраль			групповая		Разминка. ОФП - упражнения для силы рук, ног, спины. Прыжки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов

46.	Февраль			групповая		Разминка. Акробатика — колесо, шпагат. Прыжки на месте	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
47.	Февраль			групповая		Разминка. Упражнение вращения, выпады, равновесия, наклоны	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
48.	Март			групповая		Разминка. Упражнение - «волна», ласточка	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
49.	Март			групповая		Разминка. Элементы танца	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
50.	Март			групповая		Разминка. Упражнение для гибкости суставов, связок	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
51.	Март			групповая		Разминка. Упражнение без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны, прыжки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
52.	Март			групповая		Разминка. Хореография- шаги «вальса», прыжки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов



53.	Март			групповая		Разминка. Хип хоп равновесия, прыжки, связки в синхронности	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
54.	Март			групповая		Разминка. Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой для координации	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
55.	Март			групповая		Разминка. Акробатика — колесо, переворот. Упражнение для осанки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
56.	Апрель			групповая		Разминка. Прыжки олень, танцевальные связки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
57.	Апрель			групповая		Разминка. Прыжки со скакалкой, упражнения для гибкости	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
58.	Апрель			групповая		Разминка. Танцевальные связки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
59.	Апрель			групповая		Разминка. ОФП - развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки, кувырки. Упражнения со скакалкой	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов

60.	Апрель			групповая		Разминка. Танцевальные связки. Хореография у станка	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
61.	Апрель			групповая		Разминка. Хип хоп, упражнения для гибкости	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
62.	Апрель			групповая		Разминка. Акробатика — колесо, переворот. Упражнение для осанки	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
63.	Апрель			групповая		Разминка. Стэп-дэнс, прыжки с разбега	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
64.	Май			групповая		Разминка. Фристайл как танец руками: махи, волны, точки на корпусе ,	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
65.	Май			групповая		Разминка . Фристайл : поинты, хватай, кидай, жесты	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
66.	Май			групповая		Разминка. Перекаты, кувырок с колен без рук	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение,

								выполнение нормативов
67.	Май			групповая		Разминка. Гибкость	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
68.	Май			групповая		Разминка. Хип хоп	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
69.	Май			групповая		Разминка. Стэп - дэнс	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
70.	Май			групповая		Разминка в движении. Связка	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
71.	Май			групповая		Разминка. Танцевальная связка, синхрон	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
72.	Май			групповая		Разминка. Хореография — шаги галопа, «польки». Прыжки с разбега.	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
73.	Май			групповая		Разминка. Танцевальные связки в хип хопе	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение,

								выполнение нормативов
74.	Май			групповая		Разминка. Танцевальные связки в хип хопе	Кабинет 160	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
75.	Май			групповая		Разминка. Открытое занятие, тестирование. Анкетирование родителей, подведение итогов.	Кабинет 160	Соревнования. Анкетирование.