Согласовано
«02» 09 2026 года
зав. отдела ПОУ
/Н.В. Баннова/

Чуклина Нина Михайловна

Подписано цифровой подписью: Чуклина Нина Михайловна
Дата: 2026.09.01 17:02:03 +03'00'

**Календарно-тематическое планирование**
**на 2026 - 2027 учебный год** по программе **«Танцуют все»**
педагог **Орлова Д.К.** Группа **№ 26018, 1-й год обучения**

| № п/п | Дата | | Тема учебного занятия | Количество часов |
|---|---|---|---|---|
| | планируемая | фактическая | | |
| 1 | 07.09.2026 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2 | 09.09.2026 | | Осанка, постановка корпуса | 1 |
| 3 | 14.09.2026 | | Сила и выносливость: мышцы корпуса. | 1 |
| 4 | 16.09.2026 | | Сила и выносливость: мышцы ног. | 1 |
| 5 | 21.09.2026 | | Гибкость и амплитуда: безопасная растяжка | 1 |
| 6 | 23.09.2026 | | Баланс на одной ноге, «ласточка». | 1 |
| 7 | 28.09.2026 | | Координация: повороты, упражнения с изменением направления по сигналу. | 1 |
| 8 | 30.09.2026 | | Работа стоп: подъёмы на полупальцы, перекаты, мелкая моторика стоп. | 1 |
| 9 | 05.10.2026 | | Работа голеностопа: «пружинка» для прыжков. | 1 |
| 10 | 07.10.2026 | | Сила спины. «Лодочка», скручивания. | 1 |
| 11 | 12.10.2026 | | Сила пресса. «Супермен»; контроль поясницы. | 1 |
| 12 | 14.10.2026 | | Прыжковая подготовка (база): техника безопасности, мягкие приземления. | 1 |
| 13 | 19.10.2026 | | Прыжковая подготовка (база): прыжки на двух ногах, «лягушка». | 1 |
| 14 | 21.10.2026 | | Чувство ритма: доли, акценты, темп. Хлопки, притопы, шаги по долям | 1 |
| 15 | 26.10.2026 | | Чувство ритма: доли, акценты, темп. Контрасты «быстро/медленно», «громко/тихо». | 1 |
| 16 | 28.10.2026 | | Пространственные ориентиры и ритм. Перемещения по залу (центр, углы, линии) под музыку. | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17 | 02.11.2026 | | Пространственные ориентиры и ритм. Перемещения по залу - «дорожки по карте». | 1 |
| 18 | 09.11.2026 | | Пластичность: мягкие и чёткие качества движения | 1 |
| 19 | 11.11.2026 | | Смена характера по сигналу. | 1 |
| 20 | 16.11.2026 | | Связки из 3–4 движений под музыку | 1 |
| 21 | 18.11.2026 | | Простые комбинации с повтором; работа над непрерывностью. | 1 |
| 22 | 23.11.2026 | | Образ и движение: ассоциации к музыке | 1 |
| 23 | 25.11.2026 | | Подбор образов (животное, явление, предмет) к коротким музыкальным фрагментам. | 1 |
| 24 | 30.11.2026 | | Мини-композиция с образами. | 1 |
| 25 | 02.12.2026 | | Комбинации с разными качествами и образами. | 1 |
| 26 | 07.12.2026 | | Импровизация по заданному образу | 1 |
| 27 | 09.12.2026 | | Мини-этюды, развитие вариативности. | 1 |
| 28 | 14.12.2026 | | Базовые перекаты. Безопасные перекаты вперёд/назад. | 1 |
| 29 | 16.12.2026 | | Базовые группировки. Группировка «колобок». | 1 |
| 30 | 21.12.2026 | | Мостик и подготовка к нему. Прогибы лёжа, «кошечка» | 1 |
| 31 | 23.12.2026 | | **Контрольное занятие.** | 1 |
| 32 | 11.01.2027 | | Мостик у стены; контроль шеи и поясницы. | 1 |
| 33 | 13.01.2027 | | Колесо и подготовка к нему. | 1 |
| 34 | 18.01.2027 | | Полуакробатика. | 1 |
| 35 | 20.01.2027 | | Стойка на лопатках. «Берёзка»: подготовительные упражнения. | 1 |
| 36 | 25.01.2027 | | Кувырки и мягкие приземления. | 1 |
| 37 | 27.01.2027 | | Комбинации из 2–3 элементов | 1 |
| 38 | 01.02.2027 | | Акробатическая связка из изученных элементов. | 1 |
| 39 | 03.02.2027 | | Основы прыжковой подготовки. Подготовительные упражнения. | 1 |
| 40 | 08.02.2027 | | Упражнения для развития гибкости | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 41 | 10.02.2027 | | Упражнения для стоп и голеностопа | 1 |
| 42 | 15.02.2027 | | Упражнение для мышц ног | 1 |
| 43 | 17.02.2027 | | Упражнение для мышц живота и спины | 1 |
| 44 | 22.02.2027 | | Растяжка мышц ног | 1 |
| 45 | 24.02.2027 | | Упражнение для укрепления мышц корпуса | 1 |
| 46 | 01.03.2027 | | Упражнения для выворотность и подвижность тазобедренных суставов | 1 |
| 47 | 03.03.2027 | | Упражнение на координацию и равновесие | 1 |
| 48 | 10.03.2027 | | Комплекс партерной гимнастики | 1 |
| 49 | 15.03.2027 | | Повторение и закрепление изученных упражнений | 1 |
| 50 | 17.03.2027 | | Основы экзерсиса на середине: позиции и plié | 1 |
| 51 | 22.03.2027 | | Позиции рук и ног; demi- и grand plié; контроль корпуса. | 1 |
| 52 | 24.03.2027 | | Полуприсидания в игравой форме | 1 |
| 53 | 29.03.2027 | | Выставление ног вперед, в сторону и назад | 1 |
| 54 | 31.03.2027 | | Работа стоп, полупальцы | 1 |
| 55 | 05.04.2027 | | Круговые движения ногой по полу | 1 |
| 56 | 07.04.2027 | | Упражнения на равновесие на одной ноге | 1 |
| 57 | 12.04.2027 | | Прыжки на двух ногах и легкие подскоки | 1 |
| 58 | 14.04.2027 | | Прыжки с переменной положения ног | 1 |
| 59 | 19.04.2027 | | Плавные движения рукой | 1 |
| 60 | 21.04.2027 | | Небольшая танцевальная комбинация | 1 |
| 61 | 26.04.2027 | | Знакомство с танцевальной постановкой, образа и музыкой | 1 |
| 62 | 28.04.2027 | | Разучивание основных движений и элементов танца | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 63 | 03.05.2027 | | Соединение движений и элементов танца | 1 |
| 64 | 05.05.2027 | | Репетиция итоговой композиции. | 1 |
| 65 | 10.05.2027 | | Генеральная репетиция. | 1 |
| 66 | 12.05.2027 | | **Итоговое занятие (концерт)** | 1 |
| | | | **ИТОГО:** | **66** |