**Календарный учебный график**

**(Календарно-тематическое планирование)**

**по дополнительной общеразвивающей программе**

**«ФитДанс»**

**Структура занятия в младшей и средней группах (15-20 мин)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стркутура занятия** | **Длитель****ность** | **Количество****упражнений** | **Преимущественная направленность упражнений** |
| **Вводная:*** Разминка
* Игроритмика
 | 4 мин. | 4-6 упр.1-2 упр. | * На осанку,
* Типы ходьбы,
* Движения рук, хлопки в такт.
 |
| **Основная:*** Танцевальные шаги;
* Азбука движения;
* Танец
* Весёлый тренинг
 | 19 мин.4 мин.5 мин.5 мин.5 мин. | 1-2 упр.1-3 упр.1-2 упр. | * Для мышц шеи,
* Для мышц плечевого пояса,
* Для мышц туловища,
* Для ног,
* Танцевальные связки и рисунки,
* Для развития гибкости,
* Для развития ритма, такта.
 |
| **Заключительная:*** Пальчиковая гимнастика;
* Дыхательные упражнения
 | 2 мин.1 мин.1 мин. | 2-3 упр.2 упр. | * Массаж рук;
* На дыхание;
* Расслабление.
 |

**Структура занятия в старшей и подготовительной группах (25-30 мин.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структура занятия** | **Длитель****ность** | **Количество****упражнений** | **Преимущественная направленность упражнений** |
| **Вводная:**1.Разминка2.Игроритмика | 4 мин. | 6-8 упр.1-2 упр. | * На осанку,
* Типы ходьбы,
* Движения рук, хлопки в такт.
 |
| **Основная:**1.Танцевальные шаги;2.Азбука движения;3.Танец4.Весёлый тренинг | 24 мин.6 мин.6 мин.7 мин.5 мин. | 2-4 упр.2-3 упр.2-3 упр. | * Для мышц шеи,
* Для мышц плечевого пояса,
* Для мышц туловища,
* Для ног,
* Танцевальные связки и рисунки,
* Для развития гибкости,
* Для развития ритма, такта.
 |
| **Заключительная:*** Пальчиковая гимнастика;
* Дыхательные упражнения
 | 2 мин.1 мин.1 мин. | 2-3 упр.2 упр. | * Массаж рук;
* На дыхание;
* Расслабление.
 |

**Календарный учебный график**

**(младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ раздела** | **Название разделов и тем** | **Факт** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Октябрь | 1 | Мониторинг |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 2 | Упражнения на развитие ритмаи общефизическая подготовка |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 3 | Детская йога и танец - игра |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 4 | Суфлёр |
|  | 4.1 | Позиции и характерные движения рук, ног |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 4.2 | Базовые движения |  | 4 | 0.5 | 3.5 |
|  | 4.3 | Базовые шаги |  | 2 | 1 | 2 |
| Ноябрь | 4.4 | Основные связки |  | 6 | 0 | 6 |
|  | 4.5 | Проработка ритма |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Декабрь | 4.6 | Работа над образом |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 4.7 | Постановка этюда "Точка, запятая" |  | 5 | 0.5 | 4.5 |
|  | 4.8 | Открытый урок для родителей |  | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Январь | 5 | Актёрское мастерство |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 6 | Детская йога и танец - игра |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 7 | Спортивный танец |
|  | 7.1 | Основные движения |  | 4 | 0.5 | 3.5 |
| Февраль | 7.1 | Основные движения |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 7.2 | Основные шаги |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 7.3 | Работа с пространством, перемещения |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 7.4 | Постановка танца «Винтик» |  | 4 | 1 | 4 |
| Март | 7.4 | Постановка танца «Винтик» |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 7.5 | Прыжковая часть |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 8 | Детская йога и танец - игра |  | 2 | 1 | 1 |
|  | 9 | Образ |
|  | 9.1 | Базовые движения  |  | 5 | 1 | 4 |
| Апрель | 9.1 | Базовые движения  |  | 4 | 1 | 3 |
|  | 9.2 | Базовые шаги |  | 3 | 0.5 | 2.5 |
|  | 9.3 | Работа над образом |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Май | 9.4 | Основные связки |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 9.5 | Работа с пространством, перестроение |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 9.6 | Обобщающее повторение |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 9.7 | Постановка танца "Выступают малыши" |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 9.8 | Открытое занятие для родителейМониторинг |  | 1 | 0 | 1 |
|  |  | **Итого** |  | **64** | **14** | **50** |

**Календарный учебный график**

**(средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ раздела** | **Название разделов и тем** | **Факт** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Октябрь | 1 | Мониторинг |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 2 | Упражнения на развитие ритмаи общефизическая подготовка |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 3 | Детская йога и танец - игра |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 4 | Хип - хоп |
|  | 4.1 | Позиции и характерные движения рук, ног |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 4.2 | Базовые движения |  | 4 | 0.5 | 3.5 |
|  | 4.3 | Базовые ходы |  | 2 | 1 | 2 |
| Ноябрь | 4.4 | Основные связки |  | 4 | 0 | 4 |
|  | 4.5 | Работа с пространством, рисунки танца |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 4.6 | Проработка ритма |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Декабрь | 4.7 | Работа над образом |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 4.8 | Постановка этюда "Танец зайчат" |  | 5 | 0.5 | 4.5 |
|  | 4.9 | Открытый урок для родителей |  | 1 | 0 | 1 |
| Январь | 5 | Актёрское мастерство |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 6 | Детская йога и танец - игра |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 7 | Лирический танец |
|  | 7.1 | Основные движения |  | 4 | 0.5 | 3.5 |
| Февраль | 7.1 | Основные движения |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 7.2 | Основные ходы |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 7.3 | Рисунки танца |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 7.4 | Постановка танца «Огоньки для мамы» |  | 3 | 1 | 2 |
| Март | 7.4 | Постановка танца «Огоньки для мамы» |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 7.5 | Работа с предметом |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 8 | Детская йога и танец -игра |  | 2 | 1 | 1 |
|  | 9 | Детский танец |
|  | 9.1 | Базовые движения  |  | 5 | 1 | 4 |
| Апрель | 9.1 | Базовые движения  |  | 4 | 1 | 3 |
|  | 9.2 | Базовые ходы |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 9.3 | Творческое занятие |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 9.4 | Работа над образом |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Май | 9.5 | Основные связки |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 9.6 | Основные рисунки |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 9.7 | Обобщающее повторение |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 9.8 | Постановка танца "Солнечные зайчики" |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 9.9 | Открытое занятие для родителейМониторинг |  | 1 | 0 | 1 |
|  |  | **Итого** |  | **64** | **14** | **50** |

**алендарный учебный график**

**(старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ раздела** | **Название разделов и тем** | **Факт** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Октябрь | 1 | Мониторинг |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 2 | Упражнения на развитие ритмаи общефизическая подготовка |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 3 | Детская йога и танец - игра |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 4 | Рок - н - ролл |
|  | 4.1 | Позиции и характерные движения рук, ног |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 4.2 | Базовые движения |  | 3 | 0.5 | 2.5 |
|  | 4.3 | Базовые ходы |  | 5 | 1 | 4 |
| Ноябрь | 4.4 | Основные связки |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 4.5 | Работа с пространством |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 4.6 | Проработка дрижений |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Декабрь | 4.7 | Работа над образом |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 4.8 | Постановка этюда "Карнавал" |  | 5 | 0.5 | 4.5 |
|  | 4.9 | Открытый урок для родителей |  | 1 | 0 | 1 |
| Январь | 5 | Актёрское мастерство |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 6 | Детская йога и танец - игра |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 7 | Морской танец- пирамида |
|  | 7.1 | Основные движения |  | 4 | 0.5 | 3.5 |
| Февраль | 7.1 | Основные движения |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 7.2 | Основные ходы |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 7.3 | Рисунки танца |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 7.4 | Постановка танца «Весёлый ветер» |  | 3 | 1 | 2 |
| Март | 7.4 | Постановка танца «Весёлый ветер» |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 7.5 | Базовые рисунки |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 8 | Детская йога и танец -игра |  | 2 | 1 | 1 |
|  | 9 | Эстрада |
|  | 9.1 | Базовые движения  |  | 5 | 1 | 4 |
| Апрель | 9.1 | Базовые движения  |  | 4 | 1 | 3 |
|  | 9.2 | Базовые ходы |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 9.3 | Творческое занятие |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 9.4 | Работа над образом |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Май | 9.5 | Основные связки |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 9.6 | Основные рисунки |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 9.7 | Обобщающее повторение |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 9.8 | Постановка танца - кадриль "Детский сад" |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 9.9 | Открытое занятие для родителейМониторинг |  | 1 | 0 | 1 |
|  |  | **Итого** |  | **64** | **14** | **50** |

**Календарный учебный график**

**(подготовительная к школе группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ раздела** | **Название разделов и тем** | **Факт** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Октябрь | 1 | Мониторинг |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 2 | Упражнения на развитие ритмаи общефизическая подготовка |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 3 | Детская йога и танец - игра |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 4 | Русский танец |
|  | 4.1 | Позиции и характерные движения рук, ног |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 4.2 | Базовые движения |  | 3 | 0.5 | 2.5 |
|  | 4.3 | Базовые ходы |  | 5 | 1 | 4 |
| Ноябрь | 4.4 | Основные связки |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 4.5 | Работа с пространством |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 4.6 | Проработка |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Декабрь | 4.7 | Работа над образом |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 4.8 | Постановка этюда "Зимняя сказка" |  | 5 | 0.5 | 4.5 |
|  | 4.9 | Открытый урок для родителей |  | 1 | 0 | 1 |
| Январь | 5 | Актёрское мастерство |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 6 | Детская йога и танец - игра |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 7 | Хип хоп |
|  | 7.1 | Основные движения |  | 4 | 0.5 | 3.5 |
| Февраль | 7.1 | Основные движения |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 7.2 | Основные ходы |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 7.3 | Работа с предметами |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 7.4 | Рисунки танца |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 7.5 | Постановка танца «Барабан» |  | 3 | 1 | 2 |
| Март | 7.5 | Постановка танца «Барабан» |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 7.6 | Основные рисунки |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 8 | Детская йога и танец -игра |  | 2 | 1 | 1 |
|  | 9 | Сюжетный  |
|  | 9.1 | Базовые движения  |  | 5 | 1 | 4 |
| Апрель | 9.1 | Базовые движения  |  | 4 | 1 | 3 |
|  | 9.2 | Базовые ходы |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 9.3 | Творческое занятие |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 9.4 | Работа над образом |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
| Май | 9.5 | Основные связки |  | 2 | 0 | 2 |
|  | 9.6 | Основные рисунки |  | 1 | 0.5 | 0.5 |
|  | 9.7 | Обобщающее повторение |  | 1 | 0 | 1 |
|  | 9.8 | Постановка танца "Леди и джентельмены" |  | 2 | 0.5 | 1.5 |
|  | 9.9 | Открытое занятие для родителейМониторинг |  | 1 | 0 | 1 |
|  |  | **Итого** |  | **64** | **14** | **50** |