

Приложение 1
Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная хореография»
физкультурно – спортивной направленности
на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 1 - 3 раза в неделю по 1 - 2 занятию, продолжительностью 40, 45 минут, перемена между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Цветков А.М. группа № 1	3	12	6	108	126	234
Цветков А.М. группа № 2	3	12	6	108	126	234
Цветков А.М. группа № 3	2	12	2	34	44	78
Веричева О.В. группа № 1	2	12	2	35	43	78
Веричева О.В. группа № 2	3	12	2	35	43	78
Веричева О.В. группа № 3	1	12	1	18	21	39
Веричева О.В. группа № 4	1	12	1	18	21	39

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	День недели	Время
1.	Цветков А.М. группа № 1	Понедельник Вторник Среда	16.35 – 18.10
2.	Цветков А.М. группа № 2	Понедельник Вторник Среда	14.55 – 16.30
3.	Цветков А.М. группа № 3	Суббота	11.00 – 12.25
3.	Веричева О.В. группа № 1	Понедельник Четверг	17.15- 18.00 15.50 – 16.35
5.	Веричева О.В. группа № 2	Вторник Четверг	17.15- 18.00 17.00-17.45

6.	Веричева О.В. группа № 3	Среда	15.30- 16.15
7.	Веричева О.В. группа № 4	Среда	16.35-17.15

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 01.06.2026 г. – 31.08. 2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта,
1,9 мая.

10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения (39 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол- вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1
2. Балетная гимнастика				22
2			Комплекс балетной гимнастики.	1
3			Комплекс балетной гимнастики.	1
4			Комплекс балетной гимнастики.	1
5			Комплекс балетной гимнастики.	1
6			Комплекс балетной гимнастики.	1
7			Комплекс балетной гимнастики.	1
8			Комплекс балетной гимнастики.	1
9			Комплекс балетной гимнастики.	1
10			Комплекс балетной гимнастики.	1
11			Комплекс балетной гимнастики.	1
12			Комплекс балетной гимнастики.	1
13			Комплекс балетной гимнастики.	1
14			Комплекс балетной гимнастики.	1
15			Комплекс балетной гимнастики.	1
16			Комплекс балетной гимнастики.	1
17			Комплекс балетной гимнастики.	1
18			Комплекс балетной гимнастики.	1
Итого за 1 полугодие:				18
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				

19			Комплекс балетной гимнастики.	1
20			Комплекс балетной гимнастики.	1
21			Комплекс балетной гимнастики.	1
22			Комплекс балетной гимнастики.	1
23			Комплекс балетной гимнастики.	1
3. Экзерсис				5
24			Основные позиции ног 1,2,6.	1
25			Основные позиции ног 1,2,6.	1
26			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1
27			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1
28			Batments tendus.	1
4. Народный танец				5
29			Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручeёк», «улитка».	1
30			Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручeёк», «улитка».	1
31			Позиции рук в народном танце.	1
32			Позиции рук в народном танце.	1
33			Упражнения «Ёлочка», «Гармошка».	1
5. Спортивный балетный танец				5
34			Медленный вальс.	1
35			Медленный вальс.	1
36			Медленный вальс.	1
37			Медленный вальс.	1
38			Медленный вальс.	1
6. Итоговое занятие				1
39			Промежуточная аттестация открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				21
Всего:				39

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	1
2. Балетная гимнастика				20
2			Комплекс балетной гимнастики.	1
3			Комплекс балетной гимнастики.	1
4			Комплекс балетной гимнастики.	1
5			Комплекс балетной гимнастики.	1
6			Комплекс балетной гимнастики.	1
7			Комплекс балетной гимнастики.	1
8			Комплекс балетной гимнастики.	1
9			Комплекс балетной гимнастики.	1
10			Комплекс балетной гимнастики.	1
11			Комплекс балетной гимнастики.	1

12			Комплекс балетной гимнастики.	1
13			Комплекс балетной гимнастики.	1
14			Комплекс балетной гимнастики.	1
15			Комплекс балетной гимнастики.	1
16			Комплекс балетной гимнастики.	1
17			Комплекс балетной гимнастики.	1
18			Комплекс балетной гимнастики.	1
19			Комплекс балетной гимнастики.	1
20			Комплекс балетной гимнастики.	1
21			Комплекс балетной гимнастики.	1
3. Экзерсис				30
22			Demi plie, crand plie.	1
23			Demi plie, crand plié.	1
24			Demi plie, crand plie.	1
25			Batment tendu крестом.	1
26			Batment tendu крестом.	1
27			Batment tendu крестом.	1
28			Batment tendu jete, Jete pointe.	1
29			Batment tendu jete, Jete pointe.	1
30			Batment tendu jete, Jete pointe.	1
31			Batment tendu jete, Jete pointe.	1
32			Rond de jamb par ter.	1
33			Rond de jamb par ter.	1
34			Rond de jamb par ter.	1
35			Rond de jamb par ter.	1
Итого за 1 полугодие:				35
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
36			Стрейчинг.	1
37			Стрейчинг.	1
38			Стрейчинг.	1
39			Battements frappe.Petit battements sur le cju-de-pied.	1
40			Battements frappe.Petit battements sur le cju-de-pied.	1
41			Petit battements sur le cju-de-pied.	1
42			Petit battements sur le cju-de-pied.	1
43			Battements fondu.	1
44			Battements fondu.	1
45			Battements fondu.	1
46			Battements developpes.	1
47			Battements developpes.	1
48			Battements developpes.	1
49			Allegro.	1
50			Allegro.	1
51			Allegro.	1
4. Народный танец				16
52			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	1
53			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	1
54			Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви	1

55			Простая джига и рил, танцевальные этюды.	1
56			Простая джига и рил, танцевальные этюды.	1
57			Простая джига и рил, танцевальные этюды.	1
58			Русский лирический этюд.	1
59			Русский лирический этюд.	1
60			Русский лирический этюд.	1
61			Русский лирический этюд.	1
62			Белорусский народный этюд.	1
63			Белорусский народный этюд.	1
64			Белорусский народный этюд.	1
65			Венгерский народный этюд.	1
66			Венгерский народный этюд.	1
67			Венгерский народный этюд.	1
5. Спортивный балльный танец				10
68			Ча –ча- ча комбинация.	1
69			Ча –ча- ча комбинация.	1
70			Ча –ча- ча комбинация.	1
71			Ча –ча- ча комбинация.	1
72			Медленный вальс комбинация.	1
73			Медленный вальс комбинация.	1
74			Медленный вальс комбинация.	1
75			Медленный вальс комбинация.	1
76			Медленный вальс комбинация.	1
77			Медленный вальс комбинация.	1
5. Итоговое занятие				1
78			Промежуточная аттестация открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				43
Всего:				78

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	1
2. Балетная гимнастика				10
2			Комплекс балетной гимнастики.	1
3			Комплекс балетной гимнастики.	1
4			Комплекс балетной гимнастики.	1
5			Комплекс балетной гимнастики.	1
6			Комплекс балетной гимнастики.	1
7			Комплекс балетной гимнастики.	1
8			Комплекс балетной гимнастики.	1
9			Комплекс балетной гимнастики.	1
10			Комплекс балетной гимнастики.	1
11			Комплекс балетной гимнастики.	1
3. Экзерсис				40

12			Demi plie, crand plié, комбинации.	1
13			Demi plie, crand plié, комбинации.	1
14			Batment tendu, batment tendu jete, Jete pointe комбинации.	1
15			Batment tendu, batment tendu jete, Jete pointe комбинации.	1
16			Batment tendu, batment tendu jete, Jete pointe комбинации.	1
17			Rond de jamb par ter комбинации.	1
18			Rond de jamb par ter комбинации.	1
19			Rond de jamb par ter комбинации.	1
20			Battements frappe комбинации.	1
21			Battements frappe комбинации.	1
22			Battements frappe комбинации.	1
23			Petit battements sur le cju-de-pied комбинации.	1
24			Battements fondu комбинации.	1
25			Battements fondu комбинации.	1
26			Battements developpes комбинации.	1
27			Экзерсис у опоры.	1
28			Экзерсис у опоры.	1
29			Экзерсис у опоры.	1
30			Экзерсис у опоры.	1
31			Экзерсис у опоры.	1
32			Экзерсис у опоры.	1
33			Allegro.	1
34			Allegro.	1
35			Allegro.	1
Итого за 1 полугодие:				35
2 полугодие учебного года				
36			Стрейчинг.	1
37			Стрейчинг.	1
38			Стрейчинг.	1
39			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
40			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
41			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
42			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
43			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
44			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
45			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
46			Allegro.	1
47			Allegro.	1
48			Allegro.	1
49			Вращение.	1
50			Вращение.	1
51			Вращение.	1
4. Народный танец				16
52			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	1
53			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	1
54			Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви.	1

55			Простая джиги и рил, танцевальные этюды.	1
56			Простая джиги и рил, танцевальные этюды.	1
57			Русский лирический танец, этюд.	1
58			Русский лирический танец, этюд.	1
59			Русский лирический танец, этюд.	1
60			Белорусский танец «Кражачок», этюд.	1
61			Белорусский танец «Кражачок», этюд.	1
62			Белорусский танец «Кражачок», этюд.	1
63			Венгерский народный этюд.	1
64			Венгерский народный этюд.	1
65			Венгерский народный этюд.	1
66			Вращение шене.	1
67			Вращение шене.	1
5. Спортивный бальный танец				10
68			Ча –ча- ча комбинация.	1
69			Ча –ча- ча комбинация.	1
70			Ча –ча- ча комбинация.	1
71			Самба комбинация.	1
72			Самба комбинация.	1
73			Самба комбинация.	1
74			Медленный вальс комбинация.	1
75			Медленный вальс комбинация.	1
76			Медленный вальс комбинация.	1
77			Медленный вальс комбинация.	1
5. Итоговое занятие				1
78			Промежуточная аттестация открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				43
Всего:				78

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Балетная гимнастика				50
2			Комплекс балетной гимнастики.	2
3			Комплекс балетной гимнастики.	2
4			Комплекс балетной гимнастики.	2
5			Комплекс балетной гимнастики.	2
6			Комплекс балетной гимнастики.	2
7			Комплекс балетной гимнастики.	2
8			Комплекс балетной гимнастики.	2
9			Комплекс балетной гимнастики.	2
10			Комплекс балетной гимнастики.	2
11			Комплекс балетной гимнастики.	2
12			Комплекс балетной гимнастики.	2
13			Комплекс балетной гимнастики.	2
14			Комплекс балетной гимнастики.	2
15			Комплекс балетной гимнастики.	2
16			Комплекс балетной гимнастики.	2
17			Комплекс балетной гимнастики.	2
18			Комплекс балетной гимнастики.	2
19			Комплекс балетной гимнастики.	2
20			Комплекс балетной гимнастики.	2
21			Комплекс балетной гимнастики.	2
22			Комплекс балетной гимнастики.	2
23			Комплекс балетной гимнастики.	2
24			Комплекс балетной гимнастики.	2
25			Комплекс балетной гимнастики.	2
26			Комплекс балетной гимнастики.	2
3. Тема: Экзерсис				112
27			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
28			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
29			Battements tendus крестом из 1 позиции.	2
30			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
31			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
32			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
33			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
34			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
35			Rond de jamb par ter (внутри и наружу).	2
36			Rond de jamb par ter (внутри и наружу).	2
37			Rond de jamb par ter (внутри и наружу).	2
38			Rond de jamb par ter (внутри и наружу).	2
39			Battements frappe.	2
40			Battements frappe.	2
41			Battements frappe.	2
42			Battements frappe.	2

43			Battements frappe.	2
44			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
45			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
46			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
47			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
48			Battements fondu.	2
49			Battements fondu.	2
50			Battements fondu.	2
51			Battements fondu.	2
52			Ports de bras.	2
53			Ports de bras.	2
54			Балетная гимнастика в партере.	2
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
55			Балетная гимнастика в партере.	2
56			Балетная гимнастика в партере.	2
57			Балетная гимнастика в партере.	2
58			Battements developpes.	2
59			Battements developpes.	2
60			Battements developpes.	2
61			Battements developpes.	2
62			Ports de bras.	2
63			Arabesques.	2
64			Arabesques.	2
65			Allegro.	2
66			Allegro.	2
67			Allegro.	2
68			Allegro.	2
69			Allegro.	2
70			Вращение.	2
71			Вращение.	2
72			Вращение.	2
73			Вращение.	2
74			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
75			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
76			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
77			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
78			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
79			Инструктаж по Т.Б. Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
80			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
81			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
82			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
4. Тема: Народный танец				10
83			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2

84			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2
85			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2
86			Вращение.	2
87			Вращение.	2
5. Тема: Акробатика				58
88			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
89			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
90			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
91			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
92			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
93			Служебные упражнения.	2
94			Служебные упражнения.	2
95			Служебные упражнения.	2
96			Индивидуальные упражнения	2
97			Индивидуальные упражнения	2
98			Индивидуальные упражнения	2
99			Индивидуальные упражнения	2
100			Парно - групповые упражнения	2
101			Парно - групповые упражнения	2
102			Парно - групповые упражнения	2
103			Упражнения для развития Универсальных навыков	2
104			Упражнения для развития Универсальных навыков	2
105			Упражнения для развития Универсальных навыков	2
106			Упражнения для развития Универсальных навыков	2
107			Упражнения для развития Универсальных навыков	2
108			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
109			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
110			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
111			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
112			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
113			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
114			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
115			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
116			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	
6. Тема: Итоговое занятие				2

117			Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения (78 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 - 2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Балетная гимнастика				20
2			Комплекс балетной гимнастики.	2
3			Комплекс балетной гимнастики.	2
4			Комплекс балетной гимнастики.	2
5			Комплекс балетной гимнастики.	2
6			Комплекс балетной гимнастики.	2
7			Комплекс балетной гимнастики.	2
8			Комплекс балетной гимнастики.	2
9			Комплекс балетной гимнастики.	2
10			Комплекс балетной гимнастики.	2
3. Тема: Экзерсис				30
11			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
12			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
13			Battements tendus крестом из I позиции.	2
14			Battement tendu jete, Jete pointe, I позиция.	2
15			Rond de jamb par ter (внутрь и наружу).	2
16			Rond de jamb par ter (внутрь и наружу).	2
17			Battements frappe.	2
Итого за 1 полугодие:				34
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
18			Упражнения на растяжку.	2
19			Battements frappe.	2
20			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
21			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
22			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
23			Battements fondu.	2
24			Battements fondu.	2
25			Battements fondu.	2
4. Тема: Народный танец				10
26			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	
27			Инструктаж по ТБ. Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2
28			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2

29			Вращение.	2
30			Вращение.	2
5. Тема: Акробатика				16
31			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
32			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
33			Служебные упражнения.	2
34			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
35			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
36			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
37			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
38			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
6. Тема: Итоговое занятие				2
39			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				
Всего:				78