Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Бокситогорский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
протокол от __.08.202__ г. №__

УТВЕРЖДЕН

Приказом МБОУ ДО «БЦДО»
от __.08.202__ г. №__

Календарный учебный график
Рабочей программы модуля «Ателье»
«Хореография, манекенный шаг», группа 10.1
на 202__ – 202__ учебный год

г. Бокситогорск
202__ г.

1. Дополнительная рабочая программа модуля «Ателье», «Хореография, манекенный шаг», группа 10.1

1.1. Направленность программы - художественная

1.2. Год обучения – 10 год.

1.3. Количество учащихся – 13 человек.

1.4. Возраст учащихся –15-18 лет.

1.5. Комплектование объединения – с 20 мая по 1 сентября и в течение всего календарного года на основе результатов входящей аттестации.

2. Адреса мест осуществления образовательного процесса.

2.1 187650, РФ, Ленинградская область, город Бокситогорск, улица Школьная, дом 13 - административно-учебный корпус муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Бокситогорский центр дополнительного образования».

3. Продолжительность учебного года.

3.1. Начало учебного года – 01.09.202_ г.

Начало учебных занятий - 01.09.202_г.

3.2. Окончание учебного года:

- 31.05.202_ г.- для выполненных в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ;

- для программ, невыполненных в полном объеме до 31.05.202_ г. - по факту выполнения дополнительных общеразвивающих программ.

3.3. Количество учебных недель: 36 недель.

4. Продолжительность каникул.

4.1. Зимние каникулы: _.12.202_ - 0_.01.202_;

4.2. Летние каникулы: по факту выполнения дополнительных общеразвивающих программ с июня 202_ года по 31 августа 202_ года.

5. Праздничные дни:

4 ноября – День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

12 июня – День России.

6. Дополнительные выходные дни:

7. Сроки проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: 05.05 202_ по 23.05.202_

8. Регламент образовательного процесса

Количество учебных дней и учебных часов в неделю – 2 дня по 1 часу.

Продолжительность занятия - 45 минут.

9. Календарный учебный график

№ п/п	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия Приказ	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			19.10-19.55	Вводное занятие Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Опрос
2.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Фитнес разминка. Базовые шаги фитнес аэробики.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
3.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Фитнес разминка. Базовые шаги фитнес аэробики.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
4.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Фитнес разминка. Стретчинг. Основные понятия.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
5.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения на полу: наклоны к ногам, вперед, в стороны. Выпады.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
6.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Закрепление базовых шагов фитнес-аэробики. Упражнения на координацию.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
7.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей. Дыхательные	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

						упражнения. Упражнения на расслабление.		
8.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Упражнения на растягивание. Аэробная часть	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
9.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения на полу. Изучение «полушпагата», «коробочки», «березки». Упражнения на расслабление всех групп мышц.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
10.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц, упражнения для мышц брюшного пресса.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
11.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разогревание. Шаги на месте с движениями руками. Присяды, выпады. Упражнения для мышц ног.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
12.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения для мышц брюшного пресса: «велосипед», «ножницы», «скручивание». Упражнения на расслабление.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
13.			19.10-19.55	Практическое	1	Разминка. Упражнения	МБОУ ДО	Наблюдение

				занятие		для мышц верхних конечностей и грудных мышц, упражнения для мышц брюшного пресса.	«БЦДО», каб. №63	Практическое задание
14.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц ног, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра. Дыхательные упражнения.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
15.			19.10-19.55	Контрольное занятие	1	Срезовая работа	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Практическое задание
16.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Упражнения для плечевого пояса, движения руками, повороты головы. Растягивания мышц голени.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
17.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Упражнения на полу. Наклоны, «мостик», «березка», «бабочка», скручивания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Повторение.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
18.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

						верхних конечностей, передней и задней поверхности бедра.		
19.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц верхних конечностей. Полуприсяды, выпады. Стретчинг.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
20.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения для мышц бедер. Дыхательные упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
21.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения на выносливость и мышечную силу, разучивание упражнений на гибкость, упражнения на дыхание.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
22.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Аэробные упражнения (кардионагрузка). Упражнения для ног и пояса нижних конечностей.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
23.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разогрев. аэробная часть, силовая часть, заминка.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
24.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Предварительная,	МБОУ ДО «БЦДО»,	Наблюдение Практическое

						глубокая растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы.	каб. №63	задание
25.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Упражнения на баланс. Стретчинг и расслабление. Прыжковые упражнения	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
26.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения для мышц туловища, наклоны вперед, в стороны, выпады. Упражнения для мышц бедра. Упражнения на гибкость.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
27.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Повтор пройденных упражнений. Упражнения на гибкость и растяжку.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
28.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Выполнение упражнений на выносливость, гибкость, дыхание. Упражнения на расслабление.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
29.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Упражнения на полу. Упражнения на пресс. gr. Battements на середине. Аэробные упражнения	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

30.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	bt. tendu, bt.jete, gr. battements взаконченном виде. Упражнения на гибкость и растяжку.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
31.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Выпады вперед, назад, в сторону, в движении. Упражнение «планка» (1 мин). Упражнения для мышц спины и ягодиц.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
32.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Движения plie, Rond de jамbs, fondu. Статический стретчинг. Растяжка групп мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
33.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Кардио нагрузка. Выпады, присяды, упражнения на пресс. Упражнения на расслабление всех групп мышц.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
34.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Классический экзерсис. Упражнения на гибкость и растяжку.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
35.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Классическая аэробика, базовые шаги. Стретчинг. Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

36.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Классический экзерсис. Упражнения на баланс.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
37.	19.01.2021		19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка, стретчинг, аэробная часть, базовые шаги, упражнения на полу.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
38.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
39.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Классический экзерсис. Упражнения на баланс. Упражнения на гибкость и растяжку.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
40.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения на полу. Упражнения для мышц туловища, наклоны вперед, в стороны, выпады. Упражнения для мышц бедра. Упражнения на гибкость.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
41.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц брюшного пресса: «велосипед», «ножницы», «скручивание». Упражнения на расслабление.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

42.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Классический экзерсис. Обсуждение постановки танцевального номера.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
43.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц верхних конечностей, передней и задней поверхности бедра.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
44.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения на пресс. Упражнения для мышц спины и ягодиц.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
45.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Классический экзерсис. Упражнения на разогрев мышц. Репетиционные работы.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
46.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения на полу: наклоны к ногам, вперед, в стороны. Выпады. Стретчинг.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
47.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц, упражнения для мышц брюшного пресса.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
48.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Упражнения на полу. Упражнения на растягивание. Аэробная часть.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

49.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Упражнения на разогрев мышц. Классический экзерсис. Репетиционные работы.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
50.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения на полу. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Аэробная часть.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
51.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц, упражнения для мышц брюшного пресса. Стретчинг. Упражнения на расслабление.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
52.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Упражнения на разогрев мышц. Классический экзерсис. Репетиционные работы.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
53.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц ног, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра. Дыхательные упражнения.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
54.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

						верхних конечностей, передней и задней поверхности бедра.		
55.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Выпады вперед, назад, в сторону, в движении. Упражнение «планка» (1 мин). Упражнения для мышц спины и ягодиц.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
56.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Упражнения на разогрев мышц. Классический экзерсис. Репетиционные работы.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
57.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц брюшного пресса: «велосипед», «ножницы», «скручивание». Упражнения на расслабление	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
58.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Аэробные упражнения (кардио нагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
59.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разминка. Предварительная, глубокая растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

						пояснично - подвздошные мышцы.		
60.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Классический экзерсис. Упражнения на баланс. Упражнения на гибкость и растяжку. Репетиционные работы.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
61.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения на полу. Упражнения для мышц туловища, наклоны вперед, в стороны, выпады. Упражнения для мышц бедра. Упражнения на гибкость.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
62.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Выпады вперед, назад, в сторону, в движении. Упражнение «планка» (1 мин). Упражнения для мышц спины и ягодиц.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
63.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения для мышц бедер. Дыхательные упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
64.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Классический экзерсис. Упражнения на баланс. Упражнения на гибкость и растяжку.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание

						Репетиционные работы.		
65.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Упражнения на полу. Наклоны, «мостик», «березка», «бабочка», скручивания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Повторение изученного.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
66.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц ног, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра. Дыхательные упражнения.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
67.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Упражнения на полу. Упражнения для мышц туловища, наклоны вперед, в стороны, выпады. Упражнения для мышц бедра. Упражнения на гибкость.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
68.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Упражнения для мышц брюшного пресса: «велосипед», «ножницы», «скручивание». Упражнения на расслабление. Стретчинг.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
69.			18.10-18.55	Практическое занятие	1	Разогрев. Кардио нагрузка. Выпады,	МБОУ ДО «БЦДО»,	Наблюдение Практическое

						присяды, упражнения на пресс. Упражнения на расслабление всех групп мышц.	каб. №63	задание
70.			19.10-19.55	Практическое занятие	1	Разминка. Классический экзерсис. Упражнения на баланс. Упражнения на гибкость и растяжку. Репетиционные работы.	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Наблюдение Практическое задание
71.			18.10-18.55	Контрольное занятие	1	Промежуточная аттестация	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Практическое задание, тест
72.			19.10-19.55	Показательное выступление	1	Итоговое занятие	МБОУ ДО «БЦДО», каб. №63	Просмотр
ИТОГО: 72 часа								

10. Перечень проводимых мероприятий для учащихся

Воспитательные мероприятия в объединении*

№ п/п	Мероприятие	Дата
1.	Посвящение в студию	октябрь
2.	Рождественские посиделки	январь
3.	Мама, бабушка и я – очень дружная семья!	март
4.	Ура! Каникулы!	май

*- сроки проведения мероприятий являются ориентировочными и могут изменяться по объективным причинам.