**Календарно-учебный график педагога д/о Грачева Л.Р.**

**на 2022-2023 уч. г.**

**Action (1 группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | **Сентябрь** | 15.09.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Вводное занятие. Тема: История Черлидинга. Тема: Общие сведения о Stretching (стретчинге).  ТБ на занятиях. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.09.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Раздел 1: «История развития современного танца»  Тема «Зарождение эстрадного танца»  Тема: «Становление и развитие спортивного танца» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.09.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Европейское направления спортивного танца (Hip-hop, RNB, Break-dance)  Раздел 2: « Stretching»  Тема: «Упражнение на выстраивание позвоночника» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.09.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнение на выстраивание позвоночника» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.09.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнение на выстраивание позвоночника» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | **Октябрь** | 04.10.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнение на выстраивание позвоночника» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 06.10.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнение на выстраивание позвоночника» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.10.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнение на выстраивание позвоночника» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.10.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнение на выстраивание позвоночника»  Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.10.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.10.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.10. 2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.10.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | **Ноябрь** | 01.11.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра»  Тема: «Упражнения для растяжки передней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 03.11. 2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки передней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 08.11.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки передней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.11.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки передней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.11.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки передней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.11.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки передней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.11.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки передней поверхности бедра»  Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 24.11.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.11.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | **Декабрь** | 01.12.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 06.12.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 08.12.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.12.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.12.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.12.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов»  Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.12.2022 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.12.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.12.2022г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | **Январь** | 10.01.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 12.01.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.01.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 19.01.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.01.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 26.01.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 31.01.2023г | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | **Февраль** | 02.02.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 07.02.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Раздел 3: «Спортивный танец»  Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 09.02.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.02.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 16.02.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.02.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.02.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | **Март** | 02.03.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 07.03.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 09.03.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.03.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 16.03.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.03.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.03.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.03.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.03.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | **Апрель** | 04.04.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 06.04.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 11.04.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 13.04.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.04.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Проведение разминки» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 20.04.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.04.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 27.04.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9 | **Май** | 02.05.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 04.05.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 09.05.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 11.05.20223г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 16.05.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.05.2023 г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.05.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.05.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «танцевальные комбинации» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.05.2023г. | 17:35-19:10 | Групповая тренировка | 2 | Итоговое занятие. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |

**на 2022-2023 уч. г.**

**Action (2 группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | **Сентябрь** | 02.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Вводное занятие. Тема: История развития современного танца.  ТБ на занятиях. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 06.09.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Раздел 1: «История развития современного танца»  Тема «Истоки и развитие современного танца» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 09.09.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Раздел 2: « Stretching»  Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 16.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 20.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 27.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.09.2022г | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | **Октябрь** | 04.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 07.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.10. 2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 28.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | **Ноябрь** | 01.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 04.11. 2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 08.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.11.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота»  Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.11.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 25.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | **Декабрь** | 29.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 02.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 06.12.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Раздел 3 «Американское направление эстрадного танца»  Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 09.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.12.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 23.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 27.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | **Январь** | 10.01.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 13.01.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.01.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.01.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 27.01.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 31.01.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | **Февраль** | 03.02.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 07.02.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 10.02.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.02.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.02.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.02.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.02.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.02.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | **Март** | 03.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 07.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 10.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Раздел 4: «Номинация Чир»  Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 31.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | **Апрель** | 04.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 07.04.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 11.04.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.04.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9 | **Май** | 02.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 05.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 09.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 12.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 16.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 19.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 26.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |

**на 2022-2023 уч. г.**

**Action (3 группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | **Сентябрь** | 01.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Вводное занятие. Тема: История развития современного танца.  ТБ на занятиях. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 03.09.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Раздел 1: «История развития современного танца»  Тема «Истоки и развитие современного танца» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 08.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Раздел 2: « Stretching»  Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.09.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 15.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.09.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 22.09.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.09.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.09.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | **Октябрь** | 01.10.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 06.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 08.10.2022 г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 13.10.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнение для растяжки поясничного отдела спины» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.10.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 20.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.10. 2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 27.10.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 29.10.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности та Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | **Ноябрь** | 03.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 05.11. 2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.11.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.11.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота»  Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.11.2022 г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 24.11.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 26.11.2022 г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | **Декабрь** | 01.12.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 03.12.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 08.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Раздел 3 «Американское направление эстрадного танца»  Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.12.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.12.2022 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.12.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 22.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 24.12.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.12.2022г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 31.12.2022г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | **Январь** | 12.01.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.01.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 19.01.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.01.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 26.01.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.01.2023г | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | **Февраль** | 02.02.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 04.02.2023 г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 09.02.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 11.02.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 16.02.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.02.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.02.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Экзерсис-nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.02.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | **Март** | 02.03.2023 г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 04.03.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 09.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 11.03.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 16.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Раздел 4: «Номинация Чир»  Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.03.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.03.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.03.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | **Апрель** | 01.04.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 06.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 08.04.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 13.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 15.04.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 20.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 22.04.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 27.04.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.04.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9 | **Май** | 04.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема: «Изучение акробатических элементов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 06.05.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 11.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 13.05.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Тема «Станты, пирамиды»  Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 20.05.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.05.2023г. | 15:00-17:25 | Групповая тренировка | 3 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 27.05.2023г. | 14:35-17:00 | Групповая тренировка | 3 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |

**на 2022-2023 уч. г.**

**Action (4 группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | **Сентябрь** | 02.09.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Вводное занятие.  ТБ на занятиях. | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 03.09.2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Раздел 1: «История развития современного танца»  Тема «Истоки развития современного танца» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 07.09.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 09.09.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 10.09.2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.09.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 16.09.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.09.2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.09.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.09.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.09.2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.09.2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.09.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | **Октябрь** | 01.10.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 05.10.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 07.10.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 08.10.2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.10.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.10.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 15.10. 2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 19.10.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 21.10.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 22.10.2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 26.10.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.10.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.10.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | **Ноябрь** | 02.11.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 04.11. 2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 05.11.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 09.11.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 11.11.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 12.11.2022г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.11.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 18.11.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 19.11.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.11.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.11.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 26.11.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.11.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Парная растяжка» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | **Декабрь** | 02.12.2022г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Раздел 3 «Европейский спортивный танец Cheerleading – Черлидинг»  Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 03.12.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 07.12.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 09.12.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 10.12.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 14.12.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 16.12.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 17.12.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.12.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 23.12.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.12.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.12.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 30.12.2022 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 31.12.2022 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | **Январь** | 11.01.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 13.01.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.01.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.01.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 20.01.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.01.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.01.2023г | 10:00-11:35 | Групповая тренировка |  | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 27.01.2023г | 10:00-11:35 | Групповая тренировка |  | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.01.2023 г | 17:05-18:40 | Групповая тренировка |  | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | **Февраль** | 01.02.2023 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 03.02.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 04.02.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 08.02.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 10.02.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 11.02.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 15.02.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.02.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Экзерсис – nonstop», «Импровизация» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.02.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 22.02.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.02.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.02.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка |  | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | **Март** | 01.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 03.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 04.03.2023 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 10.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Танцевальные комбинации и этюды»  Раздел 4 «Номинация Чир – данс»  Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс» | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 11.03.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 15.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 18.03.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 22.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 25.03.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 31.03.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | **Апрель** | 01.04.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 05.04.2023 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 07.04.2023 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 08.04.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 12.04.2023 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 14.04.2023 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 15.04.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 19.04.2023 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 21.04.2023 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 22.04.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 26.04.20223г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 28.04.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 29.04.2023 г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
| 9 | **Май** | 03.05.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 05.05.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Чир – прыжки» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 06.05.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 10.05.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 12.05.2023 г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 13.05.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 17.05.20223г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 19.05.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 20.05.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 24.05.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы «Чир – данс») | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 26.05.2023г. | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 27.05.2023г. | 17:05-18:40 | Групповая тренировка | 2 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | 31.05.2023г | 10:00-11:35 | Групповая тренировка | 2 | Итоговое занятие | Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги | Сдача контрольных нормативов |