

Утверждаю
Директор
Д.А. Давыдов
Приказ

Г.П. Заева
Приказ № 34-0 от 31.05.2022г.

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	ГИМНАСТИКА	25	3	22	
1.1.	Теория дисциплины.	1	1	-	беседа объяснение
1.2.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	15	1	14	наблюдение рефлексия
1.3.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)	9	1	8	наблюдение рефлексия
2.	РИТМИКА	24	4	20	
2.1.	Теория дисциплины.	2	2	-	беседа объяснение
2.2.	Музыкально-ритмические игры.	22	2	20	наблюдение рефлексия
3.	ТАНЕЦ	23	3	20	
3.1.	Теория дисциплины.	1	1	-	беседа объяснение
3.2.	Ориентационно-пространственные упражнения.	10	1	9	наблюдение рефлексия
3.3.	Танцевальные элементы.	12	1	11	наблюдение рефлексия
	Всего часов	72	10	62	

Учебный (тематический) план2
год обучения

№	Танцевальные направления, разделы, темы	Всего	из них		Форма контроля
			теория	практика	
	ГИМНАСТИКА	50	2	48	
I.	Теория дисциплины.				
1.	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.	к	2		беседа объяснение
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).				наблюдение рефлексия
1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.			2	
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы.			2	
3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.			4	
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.			4	
5.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.			4	
6.	Упражнения, развивающие выворотность ног.			4	
7.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.			4	наблюдение рефлексия
III.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала).				
1.	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.			6	
2.	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.			6	
3.	Упражнения на развитие поясничного пояса.			6	
4.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.			6	
	РИТМИКА	44	4	40	
I.	Теория дисциплины.				
1.	Строение музыкального произведения		2		беседа объяснение
2.	Маршевая и танцевальная музыка.		2		
II.	Музыкально-ритмические игры.				
1.	Упражнения, игры и метр.			8	наблюдение

2.	Упражнения, игры и фразировка.			8	
3.	Упражнения, игры и темп.			8	
4.	Упражнения, игры и динамика.			8	
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.			8	
	ТАНЕЦ	58	2	56	
I.	Теория дисциплины.				
1.	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.		2		беседа объяснение
II.	Ориентационно-пространственные упражнения.				
1.	Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур:			16	наблюдение рефлексия

	линейных-плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).				
III.	Танцевальные элементы.				
1.	Танцевальные шаги и ходы.			16	
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.			2	
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.			22	
		152	Всего часов:		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023