

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Протокол от 26.05.2025 г. № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П. Заева
Приказ от 26.05.2025 г. № 52-0



**Учебный тематический план
дополнительной общеобразовательной программы
«Ритмика и танец»
Учебный (тематический) план
1 год обучения**

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестация
1.	Гимнастика	48	6,5	41,5	Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения
1.1	Вводное занятие. Теория дисциплины	2	1,5	0,5	Наблюдение
1.2.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	4	0,5	3,5	Наблюдение
1.3	Ритмические упражнения	6	0,5	5,5	Наблюдение
1.4	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	4	0,5	3,5	Наблюдение
1.5	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	6	0,5	5,5	Наблюдение
1.6	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	6	0,5	5,5	Наблюдение
1.7	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	6	0,5	5,5	Наблюдение
1.8	Упражнения для укрепления мышц	4	0,5	3,5	Наблюдение

	брюшного пресса				
1.9	Упражнения для развития гибкости позвоночника	4	0,5	3,5	Наблюдение
1.10	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.11	Комплексы упражнений партерной гимнастики	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.	РИТМИКА	50	7	43	Наблюдение, собеседование, контрольные вопросы и упражнения
2.1	Характер музыкального произведения.	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2	Темп	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.3	Динамика	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.4	Метроритм	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.5	Строение музыкального произведения (форма).	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.6	Шаги	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.7	Постановка корпуса.	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.8	Позиции ног	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.9	Положения рук.	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.10	Движения плечами и головой	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.11	Plie	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.12	Releve	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.13	Выдвижение ноги	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.14	Прыжки	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.	ТАНЕЦ	46	6,5	39,5	Наблюдение, собеседование, контрольные вопросы и упражнения
3.1	Рисунки танца	10	1,5	8,5	Наблюдение
3.2	Танцевальные элементы	10	1,5	8,5	Наблюдение
3.3	Полька	8	1	7	Наблюдение
3.4	Хоровод	8	1	7	Наблюдение
3.5	Падеграс	8	1	7	Наблюдение
3.6.	Музыкально-танцевальный концерт	2	0,5	1,5	Наблюдение
Итого по программе:		144	20	124	

**Учебный (тематический) план
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество во часов	из них		Форма контроля/ аттестация
			теория	практика	
1.	РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	50	12	38	Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения
1.1	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.	2	2	-	Наблюдение
1.2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.3	Упражнения, развивающие подъем стопы.	2	0,5	1,5	
1.4	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	4	1	3	
1.5	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	4	1	3	
1.6	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	4	1	3	
1.7	Упражнения, развивающие выворотность ног.	4	1	3	
1.8	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	4	1	3	
1.9	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.	6	1	5	
1.10	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.	6	1	5	
1.11	Упражнения на развитие поясничного пояса.	6	1	5	
1.12	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	6	1	5	
2.	РАЗДЕЛ 2. РИТМИКА	44	9	35	Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения
2.1	Строение музыкального произведения	2	2	-	Наблюдение
2.2	Маршевая и танцевальная музыка.	2	2	-	Наблюдение
2.3	Упражнения, игры и метр.	8	1	7	
2.4	Упражнения, игры и фразировка.	8	1	7	
2.5	Упражнения, игры и темп.	8	1	7	
2.6	Упражнения, игры и динамика.	8	1	7	
2.7	Упражнения, игры и характер	8	1	7	

	музыкального произведения.		1		
3.	РАЗДЕЛ 3. ТАНЕЦ	58	9,5	48,5	Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения
3.1	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.	2	2	-	Наблюдение
3.2	Изучение рисунков танца	8	1	7	Наблюдение
3.3	Изучение фигур танца	8	1	7	
3.4	Танцевальные шаги и ходы.	8	1	7	
3.5	Танцевальные движения	8	1	7	
3.6	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.	2	0,5	1,5	
3.7	Соединение движений в танцевальные комбинации	8	1	7	
3.8	Отработка элементов и синхронность исполнения	8	1	7	
3.9	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	6	1	5	
	Всего часов:	152	30,5	121,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026