

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 27.08.2025 г. №1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П. Заева  
Приказ от 29.08.2025 г. № 60-0



**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности

**«Ритмика»**  
на 2025-2026, 2026-2027 учебный год.  
1 год обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
12.01.26	1	Практическое занятие	0,5	1,5	Знакомство с коллективом. Инструктаж по ТБ. Обучение поклону (приветствие - прощание).	Наблюдение
14.01.26	2	Практическое занятие	1,5	0,5	Знакомство с мышцами тела. Бытовой шаг.	Наблюдение
19.01.26	3	Практическое занятие	2		Марш. Марш с добавлением движений.	Наблюдение
21.01.26	4	Практическое занятие	1,5	0,5	Основные понятия хореографии. Ритмические упражнения под музыку.	Наблюдение
26.01.26	5	Практическое занятие	2		Упражнения на гибкость и силу. Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
28.01.26	6	Практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс.	Наблюдение
02.02.26	7	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. Напряжение и расслабление всего корпуса.	Наблюдение
04.02.26	8	Практическое занятие	2		Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	Наблюдение
09.02.26	9	Практическое занятие	1,5	0,5	Польза развития и укрепления мышц тела. Вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног.	Наблюдение

11.02.26	10	Практическое занятие	2		Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног.	Наблюдение
16.02.26	11	Практическое занятие	2		Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°.	Наблюдение
18.02.26	12	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела, в положении лежа на спине	Наблюдение
25.02.26	13	Практическое занятие	2		В положении сидя: упражнение «велосипед». В положении сидя по-турецки: подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук.	Наблюдение
02.03.26	14	Практическое занятие	2		В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.	Наблюдение
04.03.26	15	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. В положении лежа на спине.	Наблюдение
11.03.26	16	Практическое занятие	2		В положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног.	Наблюдение
16.03.26	17	Практическое занятие	2		Подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе.	Наблюдение
18.03.26	18	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. В положении лежа на спине.	Наблюдение
23.03.26	19	Практическое занятие	2		В положении сидя: упражнение «ножницы» с большой и малой амплитудой.	Наблюдение
25.03.26	20	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. Упражнения «березка», «лодочка».	Наблюдение
30.03.26	21	Практическое занятие	2		Упражнения «качели», «кольцо», «мостик».	Наблюдение
01.04.26	22	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела, в положении лежа на животе, сиюя и упора на коленях.	Наблюдение
06.04.26	23	Практическое занятие	1,5	0,5	Развитие и укрепление мышцы тела. Комплексы упражнений партерной гимнастики.	Наблюдение
08.04.26	24	Практическое занятие	2		Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	Наблюдение
13.04.26	25	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие о характере музыкального произведения. Танцевальная импровизация. Отражение характера музыки в движении	Наблюдение
15.04.26	26	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие о темпе. Знакомство с выразительным значением темпа	Наблюдение

					музыки. Слушание музыки, определение темпа музыкального произведения.	
20.04.26	27	Практическое занятие	2		Исполнение движений в различных темпах, чередуя их в соответствии с музыкой, постепенно ускоряя и замедляя.	Наблюдение
22.04.26	28	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие о силе звучания, динамических оттенках (форте, пиано), легато-стаккато. Слушание музыки.	Наблюдение
27.04.26	29	Практическое занятие	2		Определение динамических оттенков звучания.	Наблюдение
29.04.26	30	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятия «сильная доля», «такт», «музыкальный размер», «ритмический рисунок». Определение на слух сильной доли в произведениях на 4/4, 2/4.	Наблюдение
04.05.26	31	Практическое занятие	2		Определение музыкального размера произведения, длительностей. Прохлопывание в ладоши.	Наблюдение
06.05.26	32	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятия: музыкальное вступление, музыкальная фраза и тд. Определение на слух начала и конца музыкальной фразы.	Наблюдение
11.05.26	33	Практическое занятие	1,5	0,5	Правила исполнения, отличительные особенности и сходства различных видов шага и бега, характер их исполнения. Ходьба под музыку.	Наблюдение
13.05.26	34	Практическое занятие	2		Различные виды ходьбы, подскоки, бег.	Наблюдение
18.05.26	35	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие об особенностях постановки корпуса (балетной осанке).	Наблюдение
20.05.26	36	Практическое занятие	2		Исполнение упражнения по постановке корпуса на середине зала в свободной позиции ног.	Наблюдение
25.05.26	37	Практическое занятие	1,5	0,5	Знакомство учащихся с различными позициями ног в хореографии. Исполнение VI позиции ног.	Наблюдение
27.05.26	38	Практическое занятие	2		I,II,III не выворотные позиции ног.	Наблюдение
02.09.26	39	Практическое занятие	1,5	0,5	Инструктаж по ТБ. Знакомство учащихся с различными положениями рук в танце. Исполнение упражнений по постановке рук: на поясе; за юбку.	Наблюдение
04.09.26	40	Практическое	2		Исполнение упражнений по	Наблюдение

		занятие			постановке рук в паре (боковое положение, лицом друг к другу, «лодочка», «воротца», скрещенное положение).	
09.09.26	41	Практическое занятие	1,5	0,5	Знакомство учащихся с возможными движениями плеч. Выполнение учащимися упражнений плечами и головы.	Наблюдение
11.09.26	42	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие термина plie, demiplie. Правила исполнения demiplie	Наблюдение
16.09.26	43	Практическое занятие	2		Исполнение учащимися demiplie по VI, I, II не выворотным позициям.	Наблюдение
18.09.26	44	Практическое занятие	1,5	0,5	Понятие термина releve . Правила исполнения releve на полупальцы.	Наблюдение
23.09.26	45	Практическое занятие	2		Исполнение releve на полупальцы по VI, I, II не выворотным позициям.	Наблюдение
25.09.26	46	Практическое занятие	1,5	0,5	Правила исполнения и особенности работы отдельных групп мышц ног и спины. Понятия об опорной и рабочей ноге.	Наблюдение
30.09.26	47	Практическое занятие	2		Исполнение учащимися выдвигания ноги из VI позиции ног в сторону, вперед и назад. (Позднее из I не выворотной позиции ног.)	Наблюдение
02.10.26	48	Практическое занятие	1,5	0,5	Различные виды прыжков. Правила исполнения, особенности работы отдельных групп мышц. Роль demiplie в прыжках.	Наблюдение
07.10.26	49	Практическое занятие	2		Исполнение различных видов прыжков в разных музыкальных раскладках.	Наблюдение
09.10.26	50	Практическое занятие	0,5	1,5	Понятие о рисунке танца, технология построения и перестроения в некоторых рисунках.	Наблюдение
14.10.26	51	Практическое занятие	2		Построения и перестроения.	Наблюдение
16.10.26	52	Практическое занятие	2		Исполнение движений по кругу (направление движения по кругу: по линии танца, против линии танца).	Наблюдение
21.10.26	53	Практическое занятие	2		Построения и перестроения в линии; в колонки.	Наблюдение
23.10.26	54	Практическое занятие	2		Построения и перестроения в диагональ и в «шахматном порядке».	Наблюдение
28.10.26	55	Практическое занятие	0,5	1,5	Виды ходьбы, прыжков. Техника и методика исполнения	Наблюдение

					танцевальных элементов.	
30.10.26	56	Практическое занятие	2		Изучение и выполнение танцевальных шагов, бега, прыжков, подскоков.	Наблюдение
06.11.26	57	Практическое занятие	2		Разучивание реверанса для девочек и поклона для мальчиков на 4/4.	Наблюдение
11.11.26	58	Практическое занятие	2		Исполнение танцевальных этюдов с элементами актёрского мастерства.	Наблюдение
13.11.26	59	Практическое занятие	2		Примеры этюдов: «Ширма», «Птичий двор».	Наблюдение
18.11.26	60	Практическое занятие	1	1	История происхождения танца «полька». Музыкальный размер, характер в котором исполняется полька.	Наблюдение
20.11.26	61	Практическое занятие	2		Исполнение танца полька в свободной композиции.	Наблюдение
25.11.26	62	Практическое занятие	2		Исполнение танца полька в свободной композиции.	Наблюдение
27.11.26	63	Практическое занятие	2		Исполнение танца полька в свободной композиции.	Наблюдение
02.12.26	64	Практическое занятие	1	1	Происхождение танца хоровод. Музыкальный размер, характер в котором исполняется хоровод.	Наблюдение
04.12.26	65	Практическое занятие	2		Исполнение танца хоровод в свободной композиции.	Наблюдение
09.12.26	66	Практическое занятие	2		Исполнение танца хоровод в свободной композиции.	Наблюдение
11.12.26	67	Практическое занятие	2		Исполнение танца хоровод в свободной композиции.	Наблюдение
16.12.26	68	Практическое занятие	1	1	История происхождения танца падеграс. Музыкальный размер, характер в котором исполняется падеграс.	Наблюдение
18.12.26	69	Практическое занятие	2		Правила исполнения элементов танца падеграс	Наблюдение
23.12.26	70	Практическое занятие	2		Исполнение элементов танца «Падеграс» и его свободной композиции.	Наблюдение
25.12.26	71	Практическое занятие	2		Исполнение элементов танца «Падеграс» и его свободной композиции.	Открытое занятие
30.12.26	72	Практическое занятие	1,5	0,5	Показ творческих номеров.	
			124	20		
			144			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026