

Принят на заседании педагогического совета
 МБДОУ д/с № 32
 31.08.2023
 Протокол № 1
 Принято с учетом мнения родителей
 (законных представителей)
 От 31.08.2023
 Протокол № 1

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ д/с № 32
 О.М. Ярышкина
 Приказ № 74-ОД от 31.08.2023

План распределения времени на реализацию дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы художественной направленности «Ритмика»

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1 Основы музыкальной грамоты						
1.1.	Характер музыки (грустный, веселый.)			3 часа		
1.2.	Динамические оттенки (громко, тихо)			3 часа		
1.3.	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный)			3 часа		
1.4.	Понятие «сильная доля»			3 часа		
Раздел 2 Упражнения на ориентировку в пространстве						
2.1.	Нумерация точек. Линия. Колонна			6 часов		
Раздел 3 Упражнения с предметами танца						
3.1.	Упражнения с платком, игрушкой.			6 часов		
3.2.	Упражнения с мячом			4 часа		
Раздел 4 Танцевальные движения						
4.1.	Поклон: с шагом.			3 часа		
4.2.	Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг на высоких полупальцах, шаг с ударом ноги.			5 часов		
4.3.	Бег: сценический, на полупальцах, легкий бег (ноги назад), прямой галоп «лошадки».			5 часов		

4.4.	Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед.			4 часа		
4.5.	Работа рук: понятие «правая»и «левая» рука, положение рук на талии, за юбку.			5 часов		
4.6.	Позиции ног: понятие «правая и «левая» нога.			6 часов		
4.7.	Работа головы: наклоны и повороты.			3 часа		
4.8.	Движения корпуса: наклоны вперед, в сторону, с сочетанием работы головы.			4 часа		
	Контрольный урок.			1 час		
Всего часов в год:		64 часа				

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1 Основы музыкальной грамоты						
1.1.	Характер музыки (грустный, веселый, игривый.).			2 часа		
1.2.	Динамические оттенки (громко, тихо)			2 часа		
1.3.	Музыкальный темп (быстрый, медленный).			2 часа		
1.4.	Жанры в музыке: песня, танец, марш.			2 часа		
Раздел 2 Упражнения на ориентировку в пространстве						
2.1.	Линия. Шеренга. Колонна. Два круга.			4 часа		
Раздел 3 Упражнения с предметами танца						
3.1.	Упражнения с лентой, мячом.			5 часов		
Раздел 4 Танцевальные движения						
4.1.	Поклон: с шагом.			5 часов		
4.2.	Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг с ударом ноги, приставной шаг.			6 часов		
4.3.	Бег: легкий бег (с захлестыванием ног назад и поднятием колена вперед)			6 часов		
4.4.	Прыжки: на месте по VI позиции.			6 часов		
4.5.	Работа рук: «молоточки», «ножницы».			5 часов		
4.6.	Приседания: полуприседания, полуприседания с разворотом корпуса.			5 часов		
4.7.	Работа ног: выставление ноги вперед на носок, пятку.			6 часов		
4.8.	Галоп: прямой, боковой.			3 часа		
4.9.	Движения на внимание.			4 часа		
	Контрольный урок.			1 час		
Всего часов в год:		64 часа				

3 год обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1 Основы музыкальной грамоты						
1.1.	Характер музыки (лирическая, тревожная, задумчивая).			2 часа		
1.2.	Динамические оттенки (громко, тихо)			2 часа		
1.3.	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный)			2 часа		
1.4.	Понятие «сильная доля»			2 часа		
1.5.	Жанры в музыке: песня, танец, марш.			2 часа		
Раздел 2 Упражнения на ориентировку в пространстве						
2.1.	Линия. Шеренга. Колонна. Два или три круга. «Улитка».			5 часов		
Раздел 3 Упражнения с предметами танца						
3.1.	Упражнения с лентой, мячом, скакалкой.			5 часов		
Раздел 4 Танцевальные движения						
4.1.	Поклон: с шагом.			4 часа		
4.2.	Знание и исполнение <i>demi grandplie</i> (приседание по I позиции)			4 часа		
4.3.	Работа ног: выставление ноги вперед на носок, пятку. Релеве.			4 часа		
4.2.	Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг высоко поднятым коленом вперед, переменный, шаг с ударом ноги, приставной шаг.			5 часов		
4.3.	Бег: легкий бег (с захлестыванием ног назад и поднятием колена вперед), стремительный.			4 часа		
4.4.	Прыжки: на месте по VI позиции.			5 часов		
4.5.	Работа рук: на пояс, за юбку, позиция рук 1,2,3.			5 часов		
4.6.	Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком.			5 часов		

4.7.	Галоп: прямой, боковой.			3 часа		
4.8.	Движения на внимание.			4 часа		
	Контрольный урок.			1 час		
Всего часов в год:		64 часа				