

Утверждаю  
 Директор Центра творчества  
 «Московия» г. Долгопрудного  
 02.09.2019



**Календарный учебный график  
 дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика»  
 (стартовый уровень)**

1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	среда	13.50 - 15.30	Беседа, доклад	2	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях в зале. Теоретические сведения о ритмике. Основные танцевальные правила. Приветствие.	спортзал	устный опрос
2	сентябрь	четверг	13.50 - 15.30	Комбинированная	2	Первый подход к ритмическому исполнению: хлопки, выстукивания, притоп. Понятие о правой, левой руке, стороне. Повороты туловища.	спортзал	тест
3	сентябрь			Практическая	2	Поза исполнителя. Зритель. Исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	спортзал	Практическая работа
4	сентябрь			Практическая	2	Танцы народов России, их особенности и костюмы.	спортзал	Практическая работа
5	сентябрь			Практическая	2	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	спортзал	Практическая работа
6	сентябрь			Практическая	2	Ритмические упражнения с предметом: мяч, обруч, платок.	спортзал	Практическая работа
7	сентябрь			Практическая	2	Простейшие	спортзал	Практическая

				ая		танцевальные элементы в форме игры. Этюдная работа. Игры. Понятие «пантомима».		кая работа
8	сентябрь			Практическая	2	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	спортзал	Практическая работа
9	октябрь			Практическая	2	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки. Дыхательные упражнения.	спортзал	Практическая работа
10	октябрь			Практическая	2	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». Упражнения для расслабления мышц.	спортзал	Практическая работа
11	октябрь			Практическая	2	Этюдная работа. Пантомима. Игры «Телефон», «Замри!»	спортзал	Практическая работа
12	октябрь			Практическая	2	Разучивание простейших танцевальных элементов: «Часики», «Качели», «Мельница».	спортзал	Практическая работа
13	октябрь			Практическая	2	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	спортзал	Практическая работа
14	октябрь			Практическая	2	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	спортзал	Практическая работа
15	октябрь			Практическая	2	Аэробика.	спортзал	Практическая работа
16	октябрь			Практическая	2	Понятие «размер». Музыкальная фраза. Длительность в музыке и танце. Танцевальные игры для развития музыкального слуха.	спортзал	Практическая работа
17	октябрь			Практическая	2	Ритмические упражнения.	спортзал	Практическая работа

18	ноябрь			Практическая	2	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	спортзал	Практическая работа
19	ноябрь			Практическая	2	Фигуры в танце: квадрат, круг, линия, «звездочка», «воротца», змейка. Прохлопывание рисунка прозвучавшей мелодии.	спортзал	Практическая работа
20	ноябрь			Практическая	2	Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета».	спортзал	Практическая работа
21	ноябрь			Комбинированная	2	Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета». Контрольный урок.	спортзал	Тестирование
22	ноябрь			Практическая	2	Пластическая гимнастика. Игры.	спортзал	Практическая работа
23	ноябрь			Практическая	2	Ритмическая гимнастика. Игры.	спортзал	Практическая работа
24	ноябрь			Практическая	2	Определение характера музыкальных фраз и воплощение в движение. Ритмика. Пластика.	спортзал	Практическая работа
25	ноябрь			Практическая	2	Ритмика. Пластика. Гимнастика рук. Игра «Курочка».	спортзал	Практическая работа
26	декабрь			Практическая	2	Ритмика-шагистика. Пластика рук. Игры «Изображение птиц».	спортзал	Практическая работа
27	декабрь			Практическая	2	Ритмический комплекс. Пластический тренинг. Игра " «Птицы».	спортзал	Практическая работа
28	декабрь			Практическая	2	Ритмические рисунки. Пластика рук.	спортзал	Практическая работа
29	декабрь			Практическая	2	Ритмическая гимнастика. Ритмические рисунки.	спортзал	Практическая работа
30	декабрь			Практическая	2	Ритмические рисунки. Пластика рук. Игры «Паучок», «Эстафета».	спортзал	Практическая работа
31	декабрь			Практическая	2	Ритмика. Виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные куклы»	спортзал	Практическая работа
32	декабрь			Практическая	2	Ритмика. Ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног. Игра «Паучки».	спортзал	Практическая работа
33	январь			Практическая	2	Ритмика. Виды прыжков. Пластика рук и ног. Ритмика-шагистика.	спортзал	Практическая работа

						Игра «Эстафета».		
34	январь			Практическая	2	Ритмико-гимнастический комплекс. Ритмика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос»	спортзал	Практическая работа
35	январь			Практическая	2	Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета ритма». Ритмический рисунок.	спортзал	Практическая работа
36	январь			Практическая	2	Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг. Игра «Зверята», «Лес»	спортзал	Практическая работа
37	январь			Практическая	2	Ритмика-шагистика. Гимнастика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос», «Море».	спортзал	Практическая работа
38	январь			Практическая	2	Ритмика-гимнастика. Пластика – волны. Игра «Оправдание поз».	спортзал	Практическая работа
39	январь			Практическая	2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения. Упражнения для пальцев рук.	спортзал	Практическая работа
40	февраль			Комбинированная	2	Наклоны, повороты головы, движения плечами. Упражнения с погремушками. Контрольный урок.	спортзал	Тестирование
41	февраль			Практическая	2	Ритмико-гимнастические упражнения. Подражательные образы (повадки зверей, птиц). Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	спортзал	Практическая работа
42	февраль			Практическая	2	Перестроение в круг из шеренги. Упражнения на выработку осанки. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты).	спортзал	Практическая работа
43	февраль			Практическая	2	Танцевальные упражнения. Танец «Пальчики и ручки». Движения рук в разных	спортзал	Практическая работа

						направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты).		
44	февраль			Практическая	2	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски. Упражнения на ориентировку в пространстве.	спортзал	Практическая работа
45	февраль			Практическая	2	Перестроения. Движения рук при ходьбе. Ритмико-гимнастические упражнения. Разноименные движения руками.	спортзал	Соревновательная деятельность
46	февраль			Практическая	2	Ритмико-гимнастические упражнения. Выставление ноги на носок вперед и в сторону. Упражнения на выработку осанки.	спортзал	Практическая работа
47	февраль			Практическая	2	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Поочередное сжимание и разжимание пальцев в кулак с изменением темпа музыки.	спортзал	Практическая работа
48	март			Практическая	2	Проговаривание стихов и пропевок под счет учителя. Выполнение ритмичных движений в соответствии с музыкой.	спортзал	Практическая работа
49	март			Практическая	2	Подпрыгивание на двух ногах. Прямо Маховые движения руками. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись.	спортзал	Практическая работа
50	март			Практическая	2	Танцевальные упражнения. Переставление ноги с носка на пятку. Танец «Подружились».	спортзал	Практическая работа

						Танцы и пляски. Пляска с притопами.		
51	март			Практическая	2	Танцы и пляски. Пляска с притопами. Бег с обеганием предметов, с собиранием предметов, с передачей предметов друг другу.	спортзал	Практическая работа
52	март			Практическая	2	Построение в шеренгу, колонну, круг. Игры с пением и речевым сопровождением. Круговое движение кистью (напряженное и свободное). Перекрестные движения разноименной руки и ноги.	спортзал	Практическая работа
53	март			Практическая	2	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку, с прямыми коленями.	спортзал	Практическая работа
54	март			Практическая	2	Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Гимнастические упражнения. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	спортзал	тестирование
55	март			Комбинированная	2	Разучивание гаммы в пределах одной октавы. Игры с пением и речевым сопровождением. Контрольный урок.	спортзал	Тестирование
56	апрель			Практическая	2	Перестроение из колонны по двое в колонну по одному. Подскоки. Сгибание и разгибание стопы в положении стоя и сидя.	спортзал	Практическая работа
57	апрель			Практическая	2	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Игры под музыку. Подскоки с ноги на ногу.	спортзал	Практическая работа
58	апрель			Практическая	2	Инсценирование	спортзал	Практическая

				ая		доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка мелодии. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.		кая работа
59	апрель			Практическая	2	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски. Шаг с притопом на месте и с продвижением. Упражнения на ориентировку в пространстве. Основные движения местных народных танцев.	спортзал	Практическая работа
60	апрель			Практическая	2	Парная пляска. Танец «Зеркало». Ритмико-гимнастические упражнения. Повороты туловища в сочетании с наклонами.	спортзал	Практическая работа
61	апрель			Практическая	2	Поднимание на носках и полуприседы. Упражнения на выработку осанки. Построение в колонну по три. Исполнение гаммы на детском пианино.	спортзал	Практическая работа
62	апрель			Практическая	2	Исполнение разных ритмов на барабане и бубне. Передача в движении динамического нарастания в музыке.	спортзал	Практическая работа
63	апрель			Практическая	2	Игры под музыку. Упражнения на координацию с обручами, скакалками. Передача в движениях развернутого сюжета музыки.	спортзал	Практическая работа
64	май			Практическая	2	Широкий, высокий бег, боковой галоп. Танец «Полька». Танцевальные	спортзал	Практическая работа

						упражнения. Построение элементов танца.		
65	май			Практическая	2	Присед и полуприсед. Боковой галоп. Подскоки. Танец «Дружные тройки».	спортзал	Практическая работа
66	май			Практическая	2	Перестроение из одного круга в два. Парная пляска.	спортзал	Практическая работа
67	май			Практическая	2	Упражнения с барабанными палочками. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	спортзал	Практическая работа
68	май			Практическая	2	Ритмико-гимнастические упражнения. Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнение для головы, кистей рук. Игры под музыку.	спортзал	Практическая работа
69	май			Практическая	2	Ритмика. Танец «Чеботуха» для мальчиков. Смена ролей в импровизации.	спортзал	Практическая работа
70	май			Практическая	2	Основные движения народных танцев. Танец с хлопками.	спортзал	Практическая работа
71	май			Практическая	2	Игры под музыку. Упражнение для головы, кистей рук. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка мелодии.	спортзал	Практическая работа
72	май			Практическая	2	Итоговое занятие	спортзал	