

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
	Вводное занятие	1	0	1	Начальная диагностика.
	Раздел 1. Основы образно - игровой партерной гимнастики	1	18	19	Опрос по терминологии. Показательное выступление
1.1.	Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений на середине зала	1	-	1	
1.2.	Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя.	-	1	1	
1.3.	Упражнения с кубами.	-	2	2	
1.4.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа	-	2	2	
1.5.	Выполнение партерной гимнастики.	-	2	2	
1.6.	Беседа о роли правильного дыхания.	-	2	2	
1.7.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава	-	2	2	
1.8.	Упражнения, развивающие выворотность ног	-	2	2	
1.9.	Упражнения на растягивание мышц и связок, развитие балетного шага	-	2	2	
1.10.	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса	-	2	2	
1.11.	Упражнения на развитие поясничного пояса	-	1	1	
	Раздел 2. Ритмика	1	16	17	Зачет. Творческое задание
2.1.	От простого хлопка к притопу	1	-	1	
2.2.	Простейшие виды хлопков притопов в различных метро - ритмических сочетаниях				
2.3.	Упражнения и музыкальные игры	-	4	4	
2.4.	Упражнения, игры и темп	-	4	4	

2.5.	Упражнения, игры и динамика	-	4	4	
2.6.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения		4	4	
	Раздел 3. Музыка и танец	1	28	32	Творческая работа.
3.1.	Понятия «мелодия», «поза», «движение»	1	-	1	
3.2.	Основы музыкально-ритмического движения	1	1	2	
3.3.	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных -плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»)	-	10	10	
3.4.	Музыкальные инструменты		6	6	Опрос
3.5.	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	-	2	2	
3.6.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства		10	10	
	Раздел 4. Закрепление, повторение пройденного материала	-	1	1	Концертное выступление
4.1.	Открытое занятие для родителей		1	1	
	Итоговое занятие	-	1	1	
	ВСЕГО:	4	68	72	