

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Принято**

*педагогическим советом  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного  
образования»*

*Протокол № 1 от 26.08.2022*

**Утверждено**

*приказом директора муниципального  
бюджетного образовательного  
учреждения дополнительного  
образования «Центр дополнительного  
образования»*

*Приказ № 57-ОД от 01.09.2022*



*Директор*

*Ямова* Е.М. Ямова

**АДАптированная дополнительная  
общЕобразовательная  
общЕразвивающая программа социальнО-  
гуманитарной направленности**

**«Ритмика»**

Возраст обучающихся - 8-17 лет

Срок обучения – 8 месяцев

Составил:

*педагог дополнительного образования*

*Ноготысяя Арина*

*Алексеевна*

г. Великий Устюг  
Вологодская область  
2022

## Учебный план

	Тема занятия	К-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История и виды танцев. ТБ	2	1	1
2	Знакомство с музыкальными длительностями.	4	1	3
3	Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, развитие воображения.	4	1	3
4	Развитие чувства ритма, темпа.	5		5
5	Изучение азов танцевальной азбуки. Упражнение «грустный – веселый»; упражнения для рук – «замочек»; упражнения для спины; упражнения для головы; упражнения для корпуса.	6		6
6	Ознакомление детей с элементами танцевальных движений. Выполнение проученных элементов танцевальных движений.	9	1	8
7	Ознакомление детей с элементами танцевальных движений. Выполнение проученных элементов танцевальных движений.	2	1	1
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>27</b>