

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Просмотр видео с танцами.		1	1	беседа наблюдение
2.	Ритмика	36	1	35	беседа наблюдение
2.1	Ритмически-танцевальные навыки	15	1	14	наблюдение
2.2	Упражнения на ориентацию в пространстве	9	-	9	наблюдение
2.3	Упражнения на координацию движений	6	-	6	наблюдение
2.4	Музыкально-подвижные игры	6	-	6	наблюдение
3.	Гимнастика	36	2	34	беседа наблюдение
3.1	Развитие гибкости позвоночника, баланс	18	1	17	наблюдение
3.2	Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов	18	1	17	наблюдение
4.	Акробатика	18	2	16	наблюдение
4.1	Стойки	2	-	2	наблюдение
4.2	Перекаты кувырки	7	-	7	наблюдение
4.3	Перевороты	9	2	7	наблюдение
5.	Хореографическая подготовка	27	2	25	беседа наблюдение
5.1	Экзерсис в партере	16	1	15	
5.2	Экзерсис на середине зала	11	1	10	наблюдение
6.	Жанровые разновидности эстрадного танца	40	2	38	наблюдение
6.1	Техника эстрадного танца	20	1	19	наблюдение
6.2	Техника народного танца	20	1	19	наблюдение
7.	Актёрское мастерство	9	1	8	наблюдение

7.1	Упражнение на сценическое внимание	5	1	4	наблюдение
7.2	Упражнение на проявление воображения и фантазии	2	-	2	наблюдение
7.3	Импровизация, внутренний монолог	2	-	2	наблюдение
8.	Фитнес подготовка	9	1	8	наблюдение
8.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	наблюдение
8.2	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	наблюдение
8.3	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	-	1	наблюдение
9.	Постановочная и репетиционная деятельность Концертная деятельность	35	2	33	наблюдение
9.1	Постановка хореографического номера	9	2	7	наблюдение
9.2	Репетиционная работа над номером	26	-	26	наблюдение
10.	Промежуточный/итоговый контроль	2	1	1	тестирование
11.	Итоговое занятие. Коллективная рефлексия	2	2	-	беседа
ИТОГО		216	15	201	