

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.



**Учебный план
Дополнительной общеобразовательной программы
– дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмика и танец»**

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1 (в процессе занятий)	1 (в процессе занятий)		Педагогическое наблюдение.
2.	Вводное занятие.	1	1		Педагогическое наблюдение.
3.	Диагностика	2		2	Педагогическое наблюдение. Предварительное тестирование физической подготовленности.
Раздел 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений					
4.	Знакомство детей с танцевальной азбукой	8	4	4	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
5.	Элементы танцевальных движений	9	4	5	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
6.	Знакомство детей с элементами танцевальных движений	10	5	5	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
7.	Правила исполнения танцевальных движений	10	5	5	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
8.	Ориентировка в пространстве	10	5	5	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
Раздел 3. Партерная гимнастика					
9.	Знакомство с элементами партерной	15	5	10	Педагогическое наблюдение,

	гимнастики				контрольное упражнение
10.	Выполнение тренировочных упражнений на полу	20	5	15	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
11.	Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок	8	4	4	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
12.	Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности спины, брюшного пресса	7	3	4	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
13.	Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности ног, стоп	7	3	4	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
14.	Комплекс упражнений направленный на повышение гибкости суставов	7	3	4	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
Раздел 4. Танцевальные этюды, игры, танцы					
15.	Методика исполнения основных движений	15	5	10	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
16.	Элементы актерского мастерства	10	5	5	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
17.	Составление и сочинение этюдов на основе изученных танцевальных элементов	35	10	25	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
18.	Ознакомление детей с играми	10	5	5	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
19.	Применение игр на занятиях	20	10	10	Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
	Итого:	204	82	122	