

## Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
1 год обучения (5-7 лет)					
<b>Учебный модуль</b>					
1	Вводная часть	2	1	1	опрос
2	Разминка	6		6	Наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	6		6	Наблюдение
4	Диско-танцы	11	1	10	Показательные выступления на занятиях. Медальные испытания.
5	Бальный танец	44	3	41	Утренники в детском саду.  Фестивали, конкурсы. сценического бального танца.
<b>Воспитательный модуль</b>		2	-	2	
<b>Социализирующий модуль</b>		1	-	1	
Итого:		72	5	67	

Содержание:

1. Вводная часть. На первом году обучения в сентябре дети знакомятся с педагогом.

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об истории бального танца. Пятиминутки по технике безопасности

Практика. Коммуникативные игры: «Невербальное приветствие», «Ветер дует на...», для того, чтобы снять у детей эмоциональное напряжение.

## 2. Разминка.

Разминка-это подготовка организма ребёнка к выполнению учебно-тренировочных упражнений и танцевальных движений. Разминка нужна для того, чтобы разогреть мышцы и опорно-двигательный аппарат к выполнению основных упражнений.

Практика. Наклоны головы вправо-влево; Наклоны головы вперёд-назад; круговые вращения головой вправо-влево; поднимание и опускание плеч, Круговые движения плечами, наклоны корпуса вправо-влево, наклоны корпуса вперёд-назад, достав руками до пола, поднимание на полупальцы; поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; из приседа, держась руками за голеностоп, сгибание и разгибание коленей; приседания; прыжки на двух ногах; прыжки «ноги врозь-скрёстно»; перепрыгивания с одной ног на другую.

## 3.Общеразвивающие упражнения.

Это специально разработанные движения рук, ног, корпуса и др. частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, с разной скоростью и амплитудой, в разном ритме и темпе. Эти упражнения необходимы для развития двигательных, психических качеств ребёнка. Они направлены на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, ритмичности, внимания, ориентировки в пространстве.

На 1 году обучения дети осваивают не очень сложный комплекс ОРУ.

Практика: «Потягивания», «Цапля», «Ласточка», «Дотянись до игрушки», выпады, прыжки, махи руками и ногами).

## 4. Диско-танцы.

Это танцы, с несложной техникой исполнения под весёлую музыку, которые помогают детям включиться в учебный процесс.

Практика. «Стирка», «Диско», «Круг Друзей», «Ге Ва Ре».

## 5. Бальный танец.

Бальные танцы- это группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Бальные танцы делятся на 2 основные программы: европейскую и латиноамериканскую. Дети 1 года обучения разучивают



- Приседания. - Выпады вперёд. - Отжимания. - Упражнения в парах: наклоны, приседания.										
<b>Раздел 3</b> <b>Диско- танцы</b> «Стирка» «Диско» «Круг Друзей» «Ге Ва Ре»	3	6	2							11
<b>Раздел 4</b> <b>Бальный танец</b> «Полька» «Вальс цветов» «Медленный вальс» «Танец с мамами» «Ча Ча Ча»	2		6	7	4	6	6	12.30	9	44
<b>Воспитательный модуль сен. 1час; фев. 30 мин; март -30 мин</b>										2 часа
<b>Социализирующий модуль декабрь – 1 ч</b>										1 час
<b>ИТОГО по году обучения -</b>										<b>72 часа</b>

## Учебный план 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
2 год обучения (6-7 лет) – д/у					
<b>Учебный модуль</b>					
1	Вводная часть	2	1	1	Урок -опрос
2	Разминка	9		9	
3	Общеразвивающие упражнения	9		9	Наблюдение
4	Бальный танец	50	2	48	Участие в концертной деятельности. Мини-конкурс среди пар. Медальные испытания. Утренники в детском саду.
Воспитательный модуль		1		1	
Социализирующий модуль		1		1	
		Итого: 72 часов.			

### Содержание:

#### 1. Вводная часть.

«Огонек встречи». В сентябре дети 2 года обучения вспоминают правила техники безопасности. При встрече с педагогом проводятся игры, беседы, дети рассказывают о том, как они провели лето, что нового узнали, где побывали. Таким образом, устанавливается контакт после летнего перерыва.

#### 2. Разминка.

Теория. Для детей 2 года обучения в разминку включаются усложнённые варианты упражнений.



<p><b>Раздел 1</b></p> <p><b>Разминка</b></p> <p>Упражнения для мышц шеи.</p> <p>Упражнения на верхний плечевой пояс.</p> <p>Упражнения для мышц спины, пресса.</p> <p>Упражнения для мышц ног.</p>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<p><b>Раздел 2</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Упражнения для мышц шеи.</p> <p>Упражнения на верхний плечевой пояс.</p> <p>Упражнения для мышц спины, пресса.</p> <p>Упражнения для мышц ног.</p>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

<b>Раздел 3</b>	3	8	6	5	5	5	6	7	5	50
<b>Бальный танец</b>										
«Полька»										
«Вальс цветов»										
«Медленный вальс»										
«Ча Ча Ча»										
«Танец с мамами»										
«Фигурный вальс»										
Танго «Аргентина»										
<b>Воспитательный модуль</b> февр.-1 час										1
<b>Социализирующий модуль</b> май -1 час										1
<b>Итого по году обучения -</b>										<b>72 часа</b>