

Учебный (тематический) план «Танцевальный фитнес»

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	0	беседа
1.	Раздел 1. Общефизическая подготовка.	12	1	11	-
1.1	Упражнения для рук	4	0	4	педагогическое наблюдение
1.2	Упражнения для ног	4	0	4	педагогическое наблюдение
1.3	Упражнения для шеи и спины	4	1	4	педагогическое наблюдение
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	12	2	10	-
2.1	Базовые танцевальный шаги	3	1	2	педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие осанки	3	0	3	педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на развитие гибкости	3	0	3	педагогическое наблюдение
2.4	Танцевальная ритмика	3	1	2	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
3.	Раздел 3. Танцевальные элементы	40	4	36	-
3.1	Элементы классического танца	8	1	7	педагогическое наблюдение
3.2	Фламенко	10	1	9	педагогическое наблюдение
3.3	Элементы восточного танца	10	1	9	педагогическое наблюдение
3.4	Стретчинг	14	1	13	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
Итоговая аттестация		2	0	2	творческий показ
Итого		72	9	63	