

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от « 26 » 08

2021 года



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова

Приказ № 169  
от « 26 » 08

2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ  
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «MIX»**

**направленность:** художественная  
**возраст обучающихся:** 7-10 лет  
**группа №1**  
**год обучения:** 1 год (144 часа)

Ахмадуллина Айсылу Робертовна,  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

## Планируемые результаты

раздел, тема	результат			механизм отслеживания
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	
<b>Введение</b>				
Инструктаж по технике безопасности	-знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; соблюдение правил поведения во дворце и на занятии	-знание, но не соблюдение требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих не в полной мере и не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии	-не знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -не соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; -не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии	беседа, опрос, наблюдения
<b>Базовая аэробика</b>				
Базовая работа рук	-знает технику выполнения работы рук; -умеет выполнять основные движения руками базовой аэробики;	-допускает незначительные ошибки; -может выполнять работу рук при подсказке педагога;	-допускает значительные ошибки при работе рук; -не соблюдает очередность; -ошибки при ответе;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор
Базовая работа ног	-уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила;	-допускает незначительные ошибки; -знает и выполняет работу ног неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами;	-допускает значительные ошибки при работе ног; -не соблюдает очередность, ошибки при ответе;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор
Базовые аэробные шаги	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе,	-допускает незначительные ошибки, может выполнять	-допускает значительные ошибки при исполнении	наблюдение, просмотр

	соблюдая правила;	аэробные шаги по подсказке педагога;	аэробных шагов; -не соблюдает очередность, ошибки в ответах;	элементов на экране и повтор
Базовые прыжки	-знает и выполняет все базовые танцевальные элементы;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	наблюдение, джемы, батлы
Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	-знает технику выполнения соединений базовых шагов; -умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения; -знает и выполняет правильно базовые движения;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога; -не всегда удается правильно соединить базовые элементы, требуется поддержка со стороны педагога;	-допускает ошибки в технике исполнения; - знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Силовая тренировка	-выполняет силовую нагрузку на высоком уровне;	-знает и выполняет силовую нагрузку на нормальном уровне, требуется незначительная помощь педагога; -тело и организм ребенка развиты физически незначительно;	-знает и выполняет силовую нагрузку слабо, требуется значительная помощь педагога; - тело и организм ребенка физически не развиты;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, тест
<b>Современный танец</b>				
Базовые танцевальные элементы	-выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей;	-может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога;	-не может освоить выполнение комбинаций;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр

				элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии. выступление на первенстве города
Отработка техники движения	-выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки	-может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, допускает ошибки;	-не может освоить выполнение комбинаций; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Растяжка	-знает и выполняет все элементы растягивания, умеет технически правильно выполнить растяжку;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор
Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-выступление на первенстве студии;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога; -тело и организм ребенка физически не развиты;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Постановочная работа	-знает технологию построения танца с	-знает технологию построения танца с	-знает частично технологию построения танца с	наблюдение, повторение за

	применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими танцами двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки	применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога; требуется поддержка педагога, допускает ошибки	применением всех выученных базовых движений; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки;	педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Импровизация	-передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, уверено себя чувствует; -может поставить танец, связку. уверено себя чувствует на танцполе, выполняет множество элементов в различной последовательности; -активно участвует в джемах, раскрепощен	-может придумать танец с помощью педагога; -делает выходы в батлах, но неуверенно себя чувствует на танцполе, плохо слышит музыку; -выходит на джемах, неуверенно себя чувствует, смотрит в пол	-не может придумать танец с использованием выученных элементов; -не делает выходы в батлах, неуверенно себя чувствует; -не выходит на джемах, не уверен в себе	наблюдение, батлы, выступления на конкурсах
Контрольные срезы	вводный контроль			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении базовых движений под музыку и под счет;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых движений под музыку, есть недочеты в исполнении;	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых движений под счет;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
	промежуточный контроль			
- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении танцевальных композиций под музыку и под счет;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении танцевальных композиций под музыку, есть недочеты в	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении танцевальных композиций под счет;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом	

		исполнении;		
	<b>итоговый контроль</b>			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении собственной танцевальной связки под музыку и под счет	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, допускает ошибки при исполнении танцевальной связки под музыку, есть недочеты в исполнении;	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, допускает ошибки при исполнении танцевальной связки под счет, не слышит ритм	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс
<b>предметные результаты</b>				
<b>стартовый уровень</b>	<b>базовый уровень</b>		<b>продвинутый уровень</b>	
-знает теоретические понятия (аэробика); -умеет правильно исполнять базовые элементы аэробики и танца, изученные в рамках курса программы;	-на занятиях точно воспроизводит преподаваемый материал; -умеет работать в парах и небольших группах при постановке коллективной задачи;		-демонстрирует хорошую технику исполнения современных танцев и аэробики; -показывает высокий уровень физической подготовки и хорошую растяжку	
<b>метапредметные результаты</b>				
<b>стартовый уровень</b>	<b>базовый уровень</b>		<b>продвинутый уровень</b>	
-умеет излагать свое мнение; -оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку;	-слушает мнения других детей, делает выводы в совместной деятельности; -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;		-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку; -использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний	
<b>личностные результаты</b>				
<b>стартовый уровень</b>	<b>базовый уровень</b>		<b>продвинутый уровень</b>	
-проявляют позицию положительного отношения к танцу и широкую мотивационную основу учебной деятельности; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;	-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;		-сформированное чувство прекрасного и эстетического на основе знакомства с искусством танца;	

## Содержание программы

### 1. Введение

#### Раздел 1.1 «Инструктаж по технике безопасности»

*Тема 1.1.1 «Инструктаж по технике безопасности»*

*Теория:* инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования к месту занятия и одежде, здоровый образ жизни и его составляющие. Хореография и ее роль в жизни человека. Понятие о танце.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* разминка и повтор танцевального материала за педагогом.

*Базовый уровень:* разминка, повтор танцевального материала без опоры под счет.

*Продвинутый уровень:* разминка, повтор танцевального материала без опоры под счет и под музыку.

*Формы и методы проведения занятия:* практическое занятие, опрос

### 1. Базовая аэробика

#### Раздел 2.1 «Техника движения базовых элементов: базовая работа рук»

*Тема 2.1.1 «Руки на бедрах»*

*Теория:* история возникновения базовой аэробики, перевод терминов, названия шагов с английского языка, разбор и объяснение правильного исполнения шагов. march напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью, Step touch – приставной шаг, руки на бедрах.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики, проба повтора хореографического материала без педагога под счет, правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики, самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку, правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, беседа.

*Тема 2.1.2 «Работа руками»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного выполнения работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Правильная

координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.1.3 «Вынос рук вверх»*

*Теория:* разбор правильного выноса рук вверх. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений и вынос рук вверх.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.1.4 «Выпады вперед, назад, в сторону»*

*Теория:* разбор правильного выполнения выпадов. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений и вынос рук вверх.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2. 2 «Техника движения базовых элементов: базовая работа ног»**

### *Тема 2.2 «March»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. March напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью. Координация работы рук и ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие. использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47601399](https://vk.com/topic-201130404_47601399)

### *Тема 2.2.2 «Step-touch»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Step touch – приставной шаг (счет 1- шаг в сторону, счет 2 – приставной шаг рядом). Координация работы рук и ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.2.3 «Open step»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Open step (открытый шаг) выполняется в любом направлении (счет 1- шаг в любом направлении, счет 2- оставляем шаг открытым и касаемся носком пола). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики.

Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.2.4 «Mambo»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Mambo (мамбо) выполняется на 4 счета, шаг вперед и назад, рабочая нога (правая или левая) шагает вперед и назад и в сторону и назад. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 2.3 «Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги»**

#### *Тема 2.3.1 «Grape wine»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Grape wine «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. «1» – шаг правой в сторону. «2» – шаг левой вправо сзади (скрестно). «3» – шаг правой в сторону. «4» – приставить левую ногу к правой. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47307305](https://vk.com/topic-201130404_47307305)

### *Тема 2.3.2 «Cross step»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Cross – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой вперед. 2 – скрестный шаг левой перед правой. 3 – шаг правой назад. 4 – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.3.3 «Curl»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. 1 – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. 2 – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики.

Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку.  
Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.3.4 «V-step»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. 1 – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. 2 – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы V. 3-4 – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.3.5 «Кnee up»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Knee up - из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.4 «Техника движения базовых элементов: базовые прыжки»**

### *Тема 2.4.1 «Техника исполнения прыжка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения прыжков. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.4.2 «Прыжки с Grape wine»*

*Теория:* повторение правильного исполнения шага Grape wine. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком (счет 4 – приставной шаг заменяется на прыжок, в прыжке ноги соединяем). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом Grape wine. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом Grape wine. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом Grape wine. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.4.3 «Прыжки с V-step»*

*Теория:* повторение правильного исполнения шага V-step. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком (счет 3 и 4 – шаги назад в исходное положение, заменяются на два прыжка с продвижением назад, ноги вместе, в прыжке ноги соединяем). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом V-step. Соединение

шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом V-step. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом V-step. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2. 5 «Соединение базовых элементов в аэробную простейшую комбинацию»**

### *Тема 2.5.1 «Знакомство с простейшими комбинациями»*

*Теория:* термин «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация тела.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.5.2 «Отработка простейших комбинаций с работой рук одновременно»*

*Теория:* повтор термина «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы рук, ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.5.3 «Соединение базовых шагов в простую связку»*

*Теория:* термин «связка». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы рук, ног в связку 16 и 32 счета.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2. 6 «Силовая тренировка»**

### *Тема 2.6.1 «Работа на мышцы живота»*

*Теория:* разбор терминов «сила», «мышцы». Разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы живота (упражнение «скручивание» и «велосипед»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47277230](https://vk.com/topic-201130404_47277230)

### *Тема 2.6.2 «Работа на мышцы спины»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы спины (упражнение «лодочка», «березка», «корзинка»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие,

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47293827](https://vk.com/topic-201130404_47293827)

### *Тема 2.6.3 «Работа на мышцы бедра»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений,

направленные на развитие мышечной силы бедра (упражнение «лук и стрела», «ножницы лежа на спине», «махи ногами лежа на спине (стоя)»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47283772](https://vk.com/topic-201130404_47283772)

*Тема 2.6.4 «Работа на мышцы грудной клетки»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы грудной клетки (упражнение «разведение и сведение локтей», «отжимание с пола на коленях», «сопротивление кистей и пальцев»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц грудной клетки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц грудной клетки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышцы грудной клетки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47277231](https://vk.com/topic-201130404_47277231)

*Тема 2.6.5 «Растяжка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки (упражнение «складка», «балерина», «бабочки и поза лягушки»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

*Тема 2.6.6 «Круговая тренировка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений в комбинации по кругу, направленные на развитие группы мышц и выносливости.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47307544](https://vk.com/topic-201130404_47307544)

**Раздел 2.7 «Контрольные срезы»**

*Тема 2.7.1 «Контрольный срез (зачет 1)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 2.7.2 «Контрольный срез (зачет 2)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 2.7.3 «Контрольный срез (зачет 3)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

**Тема 2.7.4 «Контрольный срез (зачет 4)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

**Тема 2.7.5 «Контрольный срез (зачет 5) конкурс «Мир движения»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под музыку (демонстрация шагов в произвольной связке).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

## **Раздел 2.8 «Заключительное занятие»**

**Тема 2.8.1 «Заключительное занятие»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки под музыку, используя перемещения.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская

## **2. Современный танец**

### **Раздел 3.1 «Базовые танцевальные элементы»**

**Тема 3.1.1 «Основные танцевальные, базовые движения рук»**

*Теория:* разбор и объяснение основных движений рук в танце (прямые позиции, V-позиции, закрытые позиции, пресс-позиции, работа кисти рук).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.1.2 «Движение рук под музыку»*

*Теория:* повторение основных движений рук в танце, объяснение правильного исполнения работы рук под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно под музыку в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.1.3 «Танцевальные элементы рук»*

*Теория:* разбор и объяснение основных танцевальных элементов рук (махи, roll, хлопки).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно под музыку в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.1.4 «Основные базовые движения ног»*

*Теория:* разбор и объяснение основных движений ног в танце (два шага, criss cross, паде-буре).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно в координации с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47315808](https://vk.com/topic-201130404_47315808)

### *Тема 3.1.5 «Движение ног под музыку»*

*Теория:* повторение основных движений ног в танце, объяснение правильного исполнения работы ног под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно под музыку в координации с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.2 «Отработка техники движений»**

### *Тема 3.2.1 «Разучивание танцевальных композиций»*

*Теория:* повторение основных движений ног и рук в танце, объяснение правильного соединения работы ног и рук в композиции под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (создание своей композиции).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.\

### *Тема 3.2.2 «Отработка танцевальных движений»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.3 «Отработка танцевальных композиций»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных композиций за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.2.4 «Постановка танцевальных движений в связку»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальной связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно под музыку (демонстрация своей связки).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_46681817](https://vk.com/topic-201130404_46681817)

#### *Тема 3.2.5 «Групповая работа на синхронность движений»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Синхронное исполнение движений под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Синхронное исполнение движений под музыку с опорой на педагога.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Синхронное исполнение танцевальных движений под музыку (эмоциональное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.2.6 «Акценты в музыке.»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений под указанные акценты в музыке за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под указанные акценты в музыке.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений, самостоятельно подбирая акценты в музыке.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.7 «Репетиционная работа»*

#### *Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократное повторение танцевального материала за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократное повторение танцевального материала самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократное повторение танцевального материала самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.3 «Растяжка»**

### *Тема 3.3.1 «Растяжка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки (упражнение «складка», «балерина», «бабочки и поза лягушки»).

#### *Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.2 «Разогрев мышц ног и рук»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на разогрев (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардиоразогрев, вращения).

#### *Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для разогрева за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47321308](https://vk.com/topic-201130404_47321308)

### *Тема 3.3.3 «Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения элементов.

#### *Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение элементов (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение элементов (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение элементов (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47321322](https://vk.com/topic-201130404_47321322)

*Тема 3.3.4 «Растяжка правого и левого шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки правого и левого шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный правый и левый шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47377691](https://vk.com/topic-201130404_47377691)

*Тема 3.3.5 «Растяжка поперечного шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки поперечного шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный поперечный шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47377728](https://vk.com/topic-201130404_47377728)

## **Раздел 3.4 «Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата»**

*Тема 3.4.1 «Упражнения для развития координации»*

*Теория:* термин «координация». Разбор и объяснение правильного выполнения упражнений «ролик», «Сфинкс и Кобра», «скручивания», «махи ногами».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47377784](https://vk.com/topic-201130404_47377784)

*Тема 3.4.2 «Упражнения для развития вестибулярного аппарата»*

*Теория:* термин «вестибулярный аппарат». Разбор и объяснение правильного выполнения упражнений «прыжки на одной двух ногах», «прыжки на скакалке», «прыжки», «вращения».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3. 5 «Постановочная работа»**

*Тема 3.5.1 «Постановочная работа»*

*Теория:* термин «постановка».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.5.2 «Смена ритма, композиций»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.5.3 «Работа с образом»*

*Теория:* термин «образ».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенный показ образа в танце.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Показ образа в танце с опорой на показанный материал.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Выразительный показ образа в танце.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.5.4 «Темп, ритм»*

*Теория:* термин «темп», «ритм».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Исполнение правильного ритмичного рисунка за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Исполнение правильного ритмического рисунка самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное соблюдение темпа и ритма самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.5.5 «Постановочная работа»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.6 «Импровизация»**

*Тема 3.6.1 «Джем»*

*Теория:* термин «джем».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Неуверенная импровизация во время джема (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Хорошая импровизация во время джема.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Выразительная импровизация во время джема (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* джем.

*Тема 3.6.2 «Батл»*

*Теория:* термин «батл».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Неуверенная импровизация во время батла (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Хорошая импровизация во время батла.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Выразительная импровизация во время батла (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* батл.

### Тема 3.6.3 «Импровизация»

*Теория:* термин «импровизация».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие.

## **Раздел 3.7 «Контрольные срезы»**

### Тема 3.7.1 «Контрольный срез (зачет 1)»

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку (демонстрация в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### Тема 2.7.2 «Контрольный срез (зачет 2)»

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### Тема 2.7.3 «Контрольный срез (зачет 3)»

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под музыку (демонстрация собственной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### Тема 2.7.4 «Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под музыку (демонстрация собственной связки).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### **Раздел 3.8 «Заключительное занятие»**

*Тема 3.8.1 «Заключительное занятие»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки под музыку, используя перемещения.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская

#### *4. Воспитательные мероприятия*

4.1. Концертное выступление (Парк Победы, День Победы)

4.2. Конкурсное выступление

4.3. Посвящение в студийцы (Арбузник)

4.4. Новогодний MiX

4.5. История современного танца (викторина)

4.6. В кругу друзей (выезд на базу)

4.7. Танцевальный Halloween (квест-игра).

4.8. День именинника

4.9. Посещение музеев Дворца «На пути к Победе», «Истоки»

### Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	2	18.20-19.50	практическая	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
2	сентябрь	4	13.00-14.30	практическая	2	Базовая работа рук. Руки на бедрах.	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
3	сентябрь	9	18.20-19.50	практическая	2	Базовые танцевальные элементы Основные танцевальные, базовые движения рук	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
4	сентябрь	11	13.00-14.30	практическая	2	Аэробика, базовая работа рук	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
5	сентябрь	16	18.20-19.50	практическая	2	Базовые танцевальные элементы Движение рук под музыку	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
6	сентябрь	18	13.00-14.30	практическая	2	Аэробика, вынос рук вверх	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
7	сентябрь	23	18.20-19.50	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
8	сентябрь	25	13.00-14.30	практическая	2	Выпады вперед, назад, в сторону	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию, анализ, беседа
9	сентябрь	30	18.20-19.50	практическая	2	Базовые танцевальные элементы Танцевальные элементы рук.	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию,

								анализ, беседа
10	октябрь	2	13.00-14.30	практическая	2	Базовая работа ног, March	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
11	октябрь	7	18.20-19.50	практическая	2	Постановочная работа	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
12	октябрь	9	13.00-14.30	практическая	2	Step-touch	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на применение ЗУН
13	октябрь	14	18.20-19.50	практическая	2	Базовые танцевальные элементы Основные базовые движения ног	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на применение ЗУН
14	октябрь	16	13.00-14.30	зачет	2	Open step	ГДТДиМ, 307 кабинет	постановка, анализ исполнения
15	октябрь	21	18.20-19.50	зачет	2	Растяжка	ГДТДиМ, 307 кабинет	постановка, анализ исполнения
16	октябрь	23	13.00-14.30	практическая	2	Mambo	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
17	октябрь	28	18.20-19.50	практическая	2	Вводный контроль (зачет 1)	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
18	октябрь	30	13.00-14.30	мероприятие	2	Танцевальный Halloween (квест-игра).	ГДТДиМ, к/з	открытое занятия
19	ноябрь	1	14.00	репетиция	2	Посвящение в студийцы (Арбузник)	ГДТДиМ, к/з	репетиция, наблюдение
20	ноябрь	11	18.20-19.50	практическая	2	Отработка танцевальных движений	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, работа в группах
21	ноябрь	13	13.00-14.30	практическая	2	Отработка танцевальных движений	ГДТДиМ,	наблюдение,

							307 кабинет	работа в группах
22	ноябрь	18	18.20-19.50	практическая	2	Базовые аэробные шаги Grape wine	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, упражнения
23	ноябрь	20	13.00-14.30	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, упражнения
24	ноябрь	25	18.20-19.50	практическая	2	Cross step	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, наблюдение
25	ноябрь	27	13.00-14.30	практическая	2	Базовые танцевальные элементы. Движение ног под музыку	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, наблюдение
26	декабрь	2	18.20-19.50	практическая	2	Curl	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах
27	декабрь	4	13.00-14.30	практическая	2	Круговая тренировка	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах
28	декабрь	9	18.20-19.50	практическая	2	V-step	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на применение ЗУН, наблюдение
29	декабрь	11	13.00-14.30	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на применение ЗУН, наблюдение
30	декабрь	16	18.20-19.50	практическая	2	Knee up	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения
31	декабрь	18	13.00-14.30	практическая	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения
32	декабрь	23	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, беседа, задания
33	декабрь	24	18.20-19.50	практическая	2	Отработка танцевальных композиций	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, беседа, задания

34	декабрь	25	13.00-14.30	постановка	2	Промежуточный контроль (зачет 2)	ГДТДиМ, 307 кабинет	демонстрация творческого продукта
35	декабрь	29	17.00	репетиция	2	Новогодний MiX	ГДТДиМ, к/з	репетиция, наблюдение
36	январь	13	18.20-19.50	практическая	2	Техника исполнения прыжка	ГДТДиМ, 307 кабинет	демонстрация творческого продукта
37	январь	15	13.00-14.30	практическая	2	Разучивание танцевальных композиций	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, демонстрация
38	январь	20	18.20-19.50	практическая	2	Прыжки с Grape wine.	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, демонстрация
39	январь	22	13.00-14.30	практическая	2	Акценты в музыке	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, наблюдение
40	январь	27	18.20-19.50	практическая	2	Прыжки с V-step.	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, наблюдение
41	январь	29	13.00-14.30	практическая	2	Импровизация Джем	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания, самоконтроль
42	февраль	3	18.20-19.50	практическая	2	Знакомство с простейшими комбинациями	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания, самоконтроль
43	февраль	5	13.00-14.30	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию
44	февраль	10	18.20-19.50	практическая	2	Отработка простейших комбинаций с работой рук одновременно	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию
45	февраль	12	13.00-14.30	практическая	2	Соединение базовых шагов в простую связку.	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, наблюдение
46	февраль	17	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ,	работа в

							307 кабинет	группах, наблюдение
47	февраль	19	13.00-14.30	практическая	2	Репетиционная работа	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, задания
48	февраль	24	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, задания
49	февраль	26	13.00-14.30	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы грудной клетки	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения на применение ЗУН
50	март	3	18.20-19.50	практическая	2	Постановочная работа Смена ритма, композиций	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения на применение ЗУН
51	март	5	13.00-14.30	практическая	2	Групповая работа на синхронность движений	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, самоконтроль
52	март	10	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка Разогрев мышц ног и рук	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, самоконтроль
53	март	12	13.00-14.30	практическая	2	Постановочная работа Темп, ритм	ГДТДиМ, 307 кабинет	творческие задания
54	март	17	18.20-19.50	практическая	2	Импровизация Батл	ГДТДиМ, 307 кабинет	творческие задания
55	март	19	13.00-14.30	практическая	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение
56	март	24	18.20-19.50	мероприятие	2	История современного танца (викторина)	ГДТДиМ, к/з	выступление
57	март	26	13.00-14.30	мероприятие	2	День именинника	ГДТДиМ, к/з	открытое занятия
58	апрель	7	18.20-19.50	зачет	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка».	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение

59	апрель	9	13.00-14.30	практическая	2	Постановочная работа Работа с образом	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, демонстрация
60	апрель	14	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для развития координации	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, демонстрация
61	апрель	16	13.00-14.30	практическая	2	Импровизация	ГДТДиМ, 307 кабинет	демонстрация творческого продукта
62	апрель	21	18.20-19.50	практическая	2	Постановка танцевальных движений в связку	ГДТДиМ, 307 кабинет	демонстрация творческого продукта
63	апрель	23	13.00-14.30	практическая	2	Растяжка правого и левого шпагата	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
64	апрель	28	18.20-19.50	практическая	2	Постановочная работа	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
65	апрель	30	13.00-14.30	зачет	2	Итоговый контроль (зачет 5)	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, контроль
66	май	5	18.20-19.50	зачет	2	Растяжка поперечного шпагата	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, контроль
67	май	7	13.00-14.30	практическая	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, демонстрация
68	май	12	18.20-19.50	практическая	2	Заключительное занятие	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, демонстрация
69	май	14	13.00-14.30	практическая	2	Заключительное занятие	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, контроль
70	май	19	18.20-19.50	практическая	2	Концертное выступление	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, контроль

71	май	21	13.00-14.30	репетиция	2	Конкурсное выступление	ГДТДиМ, к/з	репетиция, наблюдение
72	май	26	17.00	мероприятие	2	В кругу друзей (выезд на базу)	ГДТДиМ, к/з	выступление

