

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 «МІХ»**

направленность: художественная

возраст обучающихся: 10-13 лет

группа №3

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
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Введение				
Инструктаж по технике безопасности	-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;	-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;	-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;	беседа, опрос, наблюдения
Базовая аэробика				
Базовая работа рук	-допускает значительные ошибки при работе рук; -не соблюдает очередность; -ошибки при ответе;	-допускает незначительные ошибки; -может выполнять работу рук при подсказке педагога;	-знает технику выполнения работы рук; -умеет выполнять основные движения руками базовой аэробики;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор
Базовая работа ног	-допускает значительные ошибки при работе ног; -не соблюдает очередность, ошибки при ответе;	-допускает незначительные ошибки; -знает и выполняет работу ног неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами;	-уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор
Базовые аэробные шаги	-допускает значительные ошибки при исполнении	-допускает незначительные ошибки, может выполнять	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе,	наблюдение, просмотр

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

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

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

		исполнении;		
	итоговый контроль			
	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, допускает ошибки при исполнении танцевальной связки под счет, не слышит ритм;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, допускает ошибки при исполнении танцевальной связки под музыку, есть недочеты в исполнении;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении собственной танцевальной связки под музыку и под счет;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс
предметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
-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
метапредметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
-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
личностные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
-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

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

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

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

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

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

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

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, па-де-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

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

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

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

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

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

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

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 музыке (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 занятий	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	1	15.00-16.30	практическая	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
2	сентябрь	3	16.40-18.10	практическая	2	Базовая работа рук. Руки на бедрах.	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
3	сентябрь	8	15.00-16.30	практическая	2	Базовые танцевальные элементы Основные танцевальные, базовые движения рук	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
4	сентябрь	10	16.40-18.10	практическая	2	Аэробика, базовая работа рук	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
5	сентябрь	15	15.00-16.30	практическая	2	Базовые танцевальные элементы Движение рук под музыку	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
6	сентябрь	17	16.40-18.10	практическая	2	Аэробика, вынос рук вверх	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
7	сентябрь	22	15.00-16.30	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
8	сентябрь	24	16.40-18.10	практическая	2	Выпады вперед, назад, в сторону	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию, анализ, беседа
9	сентябрь	29	15.00-16.30	практическая	2	Базовые танцевальные элементы Танцевальные элементы рук.	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию,

								анализ, беседа
10	октябрь	1	16.40-18.10	практическая	2	Вводный контроль	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
11	октябрь	6	15.00-16.30	практическая	2	Постановочная работа	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
12	октябрь	8	16.40-18.10	практическая	2	Step-touch	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на применение ЗУН
13	октябрь	13	15.00-16.30	практическая	2	Базовые танцевальные элементы Основные базовые движения ног	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на применение ЗУН
14	октябрь	15	16.40-18.10	зачет	2	Open step	ГДТДиМ, 307 кабинет	постановка, анализ исполнения
15	октябрь	20	15.00-16.30	зачет	2	Растяжка	ГДТДиМ, 307 кабинет	постановка, анализ исполнения
16	октябрь	22	16.40-18.10	практическая	2	Mambo	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
17	октябрь	27	15.00-16.30	практическая	2	Вводный контроль (зачет 1)	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
18	октябрь	29	16.40-18.10	мероприятие	2	Танцевальный Halloween (квест-игра).	ГДТДиМ, к/з	открытое занятия
19	ноябрь	1	11.00	репетиция	2	Посвящение в студийцы (Арбузник)	ГДТДиМ, к/з	репетиция, наблюдение
20	ноябрь	10	15.00-16.30	практическая	2	Отработка танцевальных движений	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, работа в группах
21	ноябрь	12	16.40-18.10	практическая	2	Отработка танцевальных движений	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, работа в группах
22	ноябрь	17	15.00-16.30	практическая	2	Базовые аэробные шаги Grape wine	ГДТДиМ,	беседа, опрос,

							307 кабинет	упражнения
23	ноябрь	19	16.40-18.10	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, упражнения
24	ноябрь	24	15.00-16.30	практическая	2	Cross step	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, наблюдение
25	ноябрь	26	16.40-18.10	практическая	2	Базовые танцевальные элементы. Движение ног под музыку	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, наблюдение
26	декабрь	1	15.00-16.30	практическая	2	Curl	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах
27	декабрь	3	16.40-18.10	практическая	2	Круговая тренировка	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах
28	декабрь	8	15.00-16.30	практическая	2	V-step	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на применение ЗУН, наблюдение
29	декабрь	10	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на применение ЗУН, наблюдение
30	декабрь	15	15.00-16.30	практическая	2	Knee up	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения
31	декабрь	17	16.40-18.10	практическая	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения
32	декабрь	22	15.00-16.30	практическая	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, беседа, задания
33	декабрь	24	16.40-18.10	практическая	2	Отработка танцевальных композиций	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, беседа, задания
34	декабрь	28	15.00-16.30	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	12	15.00-16.30	практическая	2	Техника исполнения прыжка	ГДТДиМ, 307 кабинет	демонстрация творческого продукта
37	январь	14	16.40-18.10	практическая	2	Разучивание танцевальных композиций	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, демонстрация
38	январь	19	15.00-16.30	практическая	2	Прыжки с Grape wine.	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, демонстрация
39	январь	21	16.40-18.10	практическая	2	Акценты в музыке	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, наблюдение
40	январь	26	15.00-16.30	практическая	2	Прыжки с V-step.	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, наблюдение
41	январь	28	16.40-18.10	практическая	2	Импровизация Джем	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания, самоконтроль
42	февраль	2	15.00-16.30	практическая	2	Знакомство с простейшими комбинациями	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания, самоконтроль
43	февраль	4	16.40-18.10	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию
44	февраль	9	15.00-16.30	практическая	2	Отработка простейших комбинаций с работой рук одновременно	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на репродукцию
45	февраль	11	16.40-18.10	практическая	2	Соединение базовых шагов в простую связку.	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, наблюдение
46	февраль	16	15.00-16.30	практическая	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, наблюдение
47	февраль	18	16.40-18.10	практическая	2	Репетиционная работа	ГДТДиМ, 307 кабинет	беседа, опрос, задания
48	февраль	25	16.10-18.10	практическая	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ,	беседа, опрос,

							307 кабинет	задания
49	март	2	15.00-16.30	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы грудной клетки	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения на применение ЗУН
50	март	4	16.40-18.10	практическая	2	Постановочная работа Смена ритма, композиций	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения на применение ЗУН
51	март	9	15.00-16.30	практическая	2	Групповая работа на синхронность движений	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, самоконтроль
52	март	11	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка Разогрев мышц ног и рук	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, самоконтроль
53	март	16	15.00-16.30	практическая	2	Постановочная работа Темп, ритм	ГДТДиМ, 307 кабинет	творческие задания
54	март	18	16.40-18.10	практическая	2	Импровизация Батл	ГДТДиМ, 307 кабинет	творческие задания
55	март	23	15.00-16.30	практическая	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение
56	март	25	16.40-18.10	мероприятие	2	История современного танца (викторина)	ГДТДиМ, к/з	выступление
57	апрель	6	15.00-16.30	мероприятие	2	День именинника	ГДТДиМ, к/з	открытое занятия
58	апрель	8	16.40-18.10	зачет	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка».	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение
59	апрель	13	15.00-16.30	практическая	2	Постановочная работа Работа с образом	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, демонстрация
60	апрель	15	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития координации	ГДТДиМ, 307 кабинет	работа в группах, демонстрация
61	апрель	20	15.00-16.30	практическая	2	Импровизация	ГДТДиМ, 307 кабинет	демонстрация творческого продукта

62	апрель	22	16.40-18.10	практическая	2	Постановка танцевальных движений в связку	ГДТДиМ, 307 кабинет	демонстрация творческого продукта
63	апрель	27	15.00-16.30	практическая	2	Растяжка правого и левого шпагата	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
64	апрель	29	16.40-18.10	практическая	2	Постановочная работа	ГДТДиМ, 307 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
65	май	4	15.00-16.30	зачет	2	Растяжка поперечного шпагата	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, контроль
66	май	6	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, контроль
67	май	11	15.00-16.30	практическая	2	Концертное выступление	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, демонстрация
68	май	13	16.40-18.10	практическая	2	Итоговый контроль (зачет 5)	ГДТДиМ, 307 кабинет	наблюдение, демонстрация
69	май	18	15.00-16.30	практическая	2	Конкурсное выступление	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, контроль
70	май	20	16.40-18.10	практическая	2	Конкурсное выступление	ГДТДиМ, 307 кабинет	упражнения, контроль
71	май	25	15.00-16.30	репетиция	2	В кругу друзей (выезд на базу)	ГДТДиМ, к/з	репетиция, наблюдение
72	май	27	16.40-18.10	мероприятие	2	Итоговое занятие	ГДТДиМ, к/з	выступление