

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: 8-10 лет
группа №2
год обучения: 2 год (216 часов)*

Гильмудинова Алия Илгизаровна,
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	-соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; соблюдение правил поведения во дворце и на занятии	- соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих не в полной мере и не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии	-не соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих, не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии	беседа, опрос, наблюдения
Базовая аэробика				
Модификация базовой работы рук	-знает технику выполнения работы рук; -выполняет модификацию базовой работы рук самостоятельно, ритмично, вносит свои соединения	-допускает незначительные ошибки; -может использовать модификацию базовой работы рук при помощи подсказки педагога	-допускает значительные ошибки при работе рук (модификация); -не соблюдает очередность, ошибки при ответе; -применяет простейшие движения рук	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
Модификация базовой работы ног	-уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию базовой работы ног самостоятельно, ритмично, вносит свои соединения	-допускает незначительные ошибки; -знает технику исполнения, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -может использовать модификацию базовой работы ног	-допускает значительные ошибки при работе ног (модификация); -не соблюдает очередность, ошибки при ответе; -применяет простейшие движения ног	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
Модификация аэробных шагов	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию	-допускает незначительные ошибки, может выполнять модификацию аэробных шагов по подсказке педагога	-допускает значительные ошибки при исполнении, аэробных шагов (модификация);	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор,

	аэробных шагов самостоятельно, ритмично, вносит свои соединения		-не соблюдает очередность, ошибки при ответе, применяет простейшие аэробные шаги	тесты физической подготовки
Модификация базовых прыжков	-знает и выполняет модификации базовых прыжков самостоятельно, привносит свои соединения	-знает и исполняет модификацию прыжков, но повторяет за педагогом и другими ребятами; требуется незначительная помощь педагога	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога; -применяет простейшие прыжки (модификация)	наблюдение, джемы, батлы, рефлексия
Соединение базовых элементов в аэробные комбинации	-знает технику выполнения соединений базовых шагов, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, требуется незначительная помощь педагога	-допускает ошибки в технике исполнения	просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Силовая тренировка	-выполняет силовую нагрузку на высоком уровне; -может выдерживать большую физическую нагрузку; успевает выполнять движения в быстром темпе	-знает и выполняет силовую нагрузку на нормальном уровне, требуется незначительная помощь педагога; -проявляет физическую выносливость	-знает и выполняет силовую нагрузку слабо, требуется значительная помощь педагога	наблюдение, тесты физической подготовки
Современный танец				
Базовые танцевальные элементы	-знает основные позиции ног, соблюдает правильность выполнения танцевальных движений. Знает основные позиции рук, ног; -самостоятельно выстраивает правильную последовательность	-знает основные позиции рук, ног. -затрудняется выстроить правильную последовательность; -допускает незначительные ошибки. требуется помощь педагога	-не всегда соблюдает правильность выполнения танцевальных движений; -знает основные позиции рук, ног, но при движении выполняет неритмично; -не может выстроить правильную последовательность	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы. участие в соревнованиях,

чемпионатах				
Основные базовые движения, стиль Hip Hop	-знает технику движений ступы применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения	-знает технику движений ступы и затрудняется применять усложненные движения	-знает технику движений, допускает ошибки; -использует простые базовые движения	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
Основные базовые движения, стиль Dancehall	-знает технику движений, применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения	-знает технику движений затрудняется применять усложненные движения	-знает технику движений, использует простые базовые движения	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
Основные базовые движения, стиль House Dance	-знает технику движений jacking, footwork, lofting; -применяет в импровизациях усложненные движения; -умеет четко подчиняться музыкальному биту, пластика движения в ритме музыки; -соблюдает четкость ритма в треке, также может создать собственный рисунок танца	-знает технику движений jacking, footwork, lofting; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения	-знает технику движений jacking, footwork, lofting, но исполняет не ритмично, допускает ошибки; -использует простые базовые движения	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
Основные базовые движения, стиль Vogue	-знает технику движений элементы; -применяет в импровизациях усложненные движения. умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца	-знает технику движений элементы; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения	-знает технику движений, элементы но исполняет не ритмично, допускает ошибки; -использует простые базовые движения	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
Отработка техники движения	-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

Растяжка	<ul style="list-style-type: none"> -знает упражнения на развитие гибкости, очередность исполнения; -умеет выполнять с опорой и без опоры; -уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения 	<ul style="list-style-type: none"> -допускает незначительные ошибки. знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами 	<ul style="list-style-type: none"> -допускает значительные ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости, -не соблюдает очередьность, ошибки при ответе 	наблюдение, повторение за педагогом, физические тесты
Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> -выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки 	<ul style="list-style-type: none"> -может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, допускает ошибки 	<ul style="list-style-type: none"> -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
Постановочная работа	<ul style="list-style-type: none"> -знает технологию построения танца с применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими танцами; -двигается в ритме музыки, эмоционально; -использует сложные элементы 	<ul style="list-style-type: none"> -знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога. требуется поддержка педагога; - допускает ошибки 	<ul style="list-style-type: none"> -знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально; - допускает существенные ошибки 	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Импровизация	<ul style="list-style-type: none"> -может самостоятельно поставить танец-импровизацию; -передает образ самостоятельно, придумывает 	<ul style="list-style-type: none"> -может придумать танец с помощью педагога; 	<ul style="list-style-type: none"> -не может придумать танец с использованием выученных элементов; 	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на

	новые движения; -уверено себя чувствует			экране и повтор, фестивали, конкурсы
Контрольные срезы	вводный контроль			
	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики под счет; - демонстрирует базовые движения, но с ошибками, не ритмично	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения не уверенно	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, движается правильно при исполнении модификации базовых шагов под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения под музыку	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
	промежуточный контроль			
	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в комбинации под счет; - демонстрирует базовые движения в комбинации, но с ошибками, не ритмично	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в комбинации под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в комбинации не уверенно	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, движается правильно при исполнении модификации базовых шагов в комбинации под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
	итоговый контроль			
	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке под счет; - демонстрирует базовые	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке под музыку, есть недочеты в исполнении;	- движется правильно при исполнении модификации базовых шагов в связке под музыку и под счет, самостоятельно придумывает комбинации; - ритмично и свободно	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс

	движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично	- демонстрирует базовые движения в связке не уверенно	демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку, придумывает связку	
предметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень	продвинутый уровень	
<ul style="list-style-type: none"> -знает технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца; -знает правила построения танцевальных комбинаций; 		<ul style="list-style-type: none"> -умеет слышать музыку и ритм; -технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку; 	<ul style="list-style-type: none"> -умеет соотносить музыкальный и танцевальный стили; -умеет свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности; 	
метапредметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень	продвинутый уровень	
<ul style="list-style-type: none"> -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; -применяет полученные знания в разных областях; 		<ul style="list-style-type: none"> -проявляет эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства; -осуществляет контроль своей деятельности в процессе достижения результата оценивает правильность выполнения учебной задачи, 	<ul style="list-style-type: none"> -проявляет способность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению; -проявляет артистическую смелость на выступлениях перед зрителями; 	
личностные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень	продвинутый уровень	
<ul style="list-style-type: none"> -сформирована внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности -проявляют творческую активность; 		<ul style="list-style-type: none"> -проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; -проявляют творческую активность; 	<ul style="list-style-type: none"> -проявляют настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат; -развиты коммуникативные и организационные способности учащихся 	

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

2. Базовая аэробика

Раздел 2. 1 «Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы рук»

Тема 2.1.1 «Руки по швам с выносом в стороны. Руки на бедрах»

Теория: базовая аэробика. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Step touch с прыжком – приставной шаг и два прыжка обратно. 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: демонстрация, практическое занятие.

Тема 2.1.2 «Работа руками (вращение в локтевом суставе)»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Повтор стеда Grape wine. 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. Круговые движения руками»

Теория: разбор правильного выноса рук вверх. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор правильного исполнения шагов. Open step. 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 «Разнообразие работы рук в связке»

Теория: разбор правильного выполнения ступеней в связке. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений и вынос рук вверх. March (базовая работа рук) – Step touch (вынос рук вперед) – Mambo (руки на бедрах) – Прыжки (вынос рук вверх) – Grape wine (вращение в локтевом суставе) – Open step (вынос руки вверх поочередно) – Cross step (руки на бедрах)

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: модификация базовой работы ног»

Тема 2.2.1 «March с продвижением вперед и назад»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. March напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью. Во время марша 4 счета смещаемся вперед, затем назад. 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 2.2.2 «Skoob (модификация Step touch)»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Skoob – приставной шаг с прыжком (счет 1- шаг в сторону, счет 2 – прыжок с соединением ног). Координация работы рук (хлопок) 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 (корпус)»

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). Руки собраны сзади, корпус дугой уходит вниз и вверх.

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 в сторону»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Mambo в сторону выполняется на 4 счета, шаг в сторону и назад, рабочая нога (правая или левая) шагает 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 «Shasse»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Шоссе всегда выполняется с продвижением (в сторону, по диагонали, вперед, назад).

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 2.3.2 «Cross step с прыжком»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Cross – «крест» – вариант скрестного шага с прыжком. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед заменяется на прыжок правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. Руки работают с бедра вперед перед с собой и на бедра.

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 (угол 90 градусов вперед и назад)»

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). Второй шаг на счет 3 смена рисунка угол вперед или 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.

Тема 2.3.4 «Knee up (вперед)»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Knee up – колено вверх. Выполняется на 4 счета с одной ноги и на 4 счета с другой ноги. “1” – шаг вперед с одной ноги. “2” – колено вверх, носок тянется вниз. “3”- шаг поднятой ногой обратно назад, «4» – приставной шаг назад, вернуться в исходное положение. Такой же рисунок в шагах выполняется с другой ноги. Руки на бедрах.

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 «A-step»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. A-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением назад и вперед на 4 счета. “1” – шаг назад-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 “A”. “3”-»4” – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение. Руки на бедрах.

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: модификация базовых прыжков»

Тема 2.4.1 «Включение базовых движений и прыжков в комбинации»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения движений и прыжков. Разнообразие работы рук. Комбинация Прыжки врозь вместе – Grape wine - прыжки врозь вместе.

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 (2 прыжка)»

Теория: повторение правильного исполнения шага Grape wine. Объяснение правильного исполнения данного шага с двумя прыжками (счет 3 и 4 – заменяются на два прыжка, в прыжке ноги соединяют). 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 (поворот на 90 градусов)»

Теория: повторение правильного исполнения шага V-step. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком. Вовремя 2 прыжков поворачиваем корпус на 90 градусов. Руки на счет 1 и 2 поднимаются на верх поочередно, во время прыжков хлопки.

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 комбинацию»

Тема 2.5.1 «Аэробная комбинация»

Теория: термин «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы ног. March вперед – Open step – March назад - Curl угол вперед - Grape 2 прыжка – Прыжки врозь вместе. Руки на бедрах.

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 комбинации с работой рук одновременно»

Теория: повтор изученной комбинации. Добавление работы рук одновременно с ногами. Руки на бедрах, вынос рук в сторону, вверх, вращения в локтевом суставе.

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 модификации базовых шагов в простую связку»

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

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.

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.

Тема 2.6.4 «Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные (высокоинтенсивные упражнений «бег на месте с высоким подъемом колен», «приседания с выпрыгиванием», низкоинтенсивные упражнения «планка»).

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (один подход).

Базовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (один или два подхода, по самочувствию).

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (два подхода, по самочувствию).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

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.

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.

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 (модификация) под счет.

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов (модификация) 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) конкурс «Мир движения»

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)»

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, использую перемещения.

Форма и методы проведения занятия: творческая мастерская

3. Современный танец

Раздел 3.1 «Базовые танцевальные элементы»

Тема 3.1.1 «Основные танцевальные, базовые движения рук»

Теория: разбор и повторение 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 повторение 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.

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 «Основные базовые движения, стиль Hip Hop»

Тема 3.2.1 «Стиль Hip Hop, история возникновения, Bounce (кач)»

Теория: знакомство со стилем Hip Hop. Old, middle, new school. Разбор видов кача под музыку.

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение всех видов кача за педагогом под музыку.

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.2 «Hip Hop step, Smurf (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.3 «Hip Hop step, Reebok (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.4 «Hip Hop step, Bart Simpson (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.5 «Hip Hop step, Kick step (вариации)»

Теория: знакомство со стелом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.6 «Hip Hop step, March step (вариации)»

Теория: знакомство со стелом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.7 «Hip Hop step, Biz markie (вариации)»

Теория: знакомство со стелом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.8 «Соединений стелов в стиле Hip Hop в связку»

Теория: повтор названий и правильного исполнений стелов. Разбор порядка выполнения стелов в связке под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.3 «Основные базовые движения, стиль Dancehall»

Тема 3.3.1 «Стиль Dancehall, история возникновения, Bounce (кач)»

Теория: знакомство со стилем Dancehall. Female, Social, Badman (направления). Разбор кacha и подачи под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение кacha за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение кacha самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение кacha самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.2 «Dancehall step, Back to Basic (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.3 «Dancehall step, Cloud (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.4 «Dancehall step, So neat (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.5 «Dancehall step, Tour di city (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.6 «Dancehall step, Pon di bike (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.7 «Dancehall step, Bogl (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.8 «Соединений степов в стиле Dancehall в связку»

Теория: повтор названий и правильного исполнений степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.4 «Основные базовые движения, стиль House Dance»

Тема 3.4.1 «Стиль House Dance, история возникновения, Jacking (кач), Footwork, Stomping, Lofting, Stocking»

Теория: знакомство со стилем House Dance. Разбор основного кача под музыку.

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение всех видов кача за педагогом под музыку.

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

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

Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.2 «House Dance step, Heels and Toes (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения ступы под счет и под музыку.

Практика:

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

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

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

Правильное исполнение ступы и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.3 «House Dance step, Padebure (вариации)»

Теория: знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения ступы под счет и под музыку.

Практика:

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

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

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.4 «House Dance step, 2 Step (вариации)»

Теория: знакомство со стелом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.5 «House Dance step, Criss Cross (вариации)»

Теория: знакомство со стелом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.6 «House Dance step, Happy feet (вариации)»

Теория: знакомство со стелом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.7 «House dance step, Shuffle (вариации)»

Теория: знакомство со стелом, перевод. Разбор вариаций выполнения стела под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение ступы и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.8 «Соединение ступов в стиле House Dance в связку»

Теория: повторение названий и правильного исполнения ступов. Разбор порядка выполнения ступов в связке под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

Продвинутый уровень: Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.5 «Основные базовые движения, стиль Vogue»

Тема 3.5.1 «Стиль Vogue, история возникновения»

Теория: знакомство со стилем Vogue. Old Way, New Way, Femme, Runway. Разбор походки и постановки корпуса под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение походки в стиле за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение походки в стиле самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение походки в стиле самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.5.2 «Vogue, Lines (вариации)»

Теория: знакомство с движением, перевод. Разбор вариаций выполнения движения под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение движения за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение движения самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение движения и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.5.3 «Vogue, Old Way (походка и позы)»

Теория: знакомство с направлением, перевод. Разбор вариаций выполнения походки и позировок под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение походки и позировок за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение походки и позировок самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение походки и позировок, вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.5.4 «Vogue, Old Way комбинация»

Теория: знакомство с комбинацией. Разбор комбинации в стиле под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение комбинации за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение комбинации самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение комбинации самостоятельно под музыку, создание своей комбинации.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.5.5 «Vogue, Hand Performance , Box»

Теория: знакомство с движениями, перевод. Разбор вариаций выполнения элемента под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение движения за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение движения самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение движения и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.5.6 «Vogue, работа рук»

Теория: знакомство с разнообразием работы рук, перевод. Разбор вариаций выполнения работы рук под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение работы рук за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение работы рук самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение работы рук и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.7 «Vogue, работа ног»

Теория: знакомство с вариантами работы ног, перевод. Разбор вариаций выполнения движений под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение движений за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение движений самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение движений и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.8 «Соединений элементов в стиле Vogue в связку»

Теория: повтор названий и правильного исполнений элементов. Разбор порядка выполнения элементов в связке под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.6 «Отработка техники движений»

Тема 3.6.1 «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 3.6.2 «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 3.6.3 «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 3.6.4 «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.

Тема 3.6.5 «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 3.6.6 «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 3.6.7 «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.

Тема 3.6.8 «Групповая работа на синхронность связок»

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под счет.

Базовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под музыку с опорой на педагога.

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под музыку (эмоциональное исполнение).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.7 «Растяжка»

Тема 3.7.1 «Растяжка»

Теория: повтор 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 3.7.2 «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.

Тема 3.7.3 «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.

Тема 3.7.4 «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.

Тема 3.7.5 «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.

Раздел 3.8 «Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата»

Тема 3.8.1 «Упражнения для развития координации»

Теория: повторение 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.

Выполнений упражнений самостоятельно в комбинации.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.8.2 «Упражнения для развития вестибулярного аппарата»

Теория: повторение 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.

Выполнений упражнений самостоятельно в комбинации.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.9 «Постановочная работа»

Тема 3.9.1 «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 3.9.2 «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 3.9.3 «Работа с образом»

Теория: повторение термина «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 3.9.4 «Темп, ритм»

Теория: повтор терминов «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 3.9.5 «Постановочная работа (отработка синхронности)»

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 3.9.6 «Постановочная работа (отработка перемещений)»

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.9.7 «Постановочная работа (отработка эмоциональности)»

Практика:

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

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

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

выразительное исполнение).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.10 «Импровизация»

Тема 3.10.1 «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 3.10.2 «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 3.10.3 «Импровизация»

Практика:

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

Неуверенная импровизация по заданной теме (нет разнообразия движений).

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

Хорошая импровизация по заданной теме.

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

Выразительная импровизация по заданной теме (разнообразие движений).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 3.11 «Контрольные срезы»

Тема 3.11.1 «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 3.11.2 «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 2.11.3 «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 2.11.4 «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 3.12 «Заключительное занятие»

Тема 3.12.1 «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, использую перемещения.

Форма и методы проведения занятия: творческая мастерская

Раздел 4. Воспитательные мероприятия

4.1. Концертное выступление (Майдан, День Победы)

4.2. Конкурсное выступление

4.3. Посвящение в студийцы (Арбузник)

- 4.4. Новогодний MiX
- 4.5. Путешествие по городам Республики Татарстан (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	16.40-18.10	практическая	2	Инструктаж по технике безопасности	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
2	сентябрь	4	13.00-14.30	практическая	2	Модификация базовой работы рук .Руки по швам с выносом в стороны. Руки на бедрах	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
3	сентябрь	7	16.40-18.10	практическая	2	Основные танцевальные, базовые движения рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
4	сентябрь	9	16.40-18.10	практическая	2	Модификация базовой работы рук. Работа руками (вращение в локтевом суставе)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
5	сентябрь	11	13.00-14.30	практическая	2	Движение рук под музыку	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
6	сентябрь	14	16.40-18.10	практическая	2	Модификация базовой работы рук . Вынос рук вверх. Круговые движения руками	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
7	сентябрь	16	16.40-18.10	практическая	2	Танцевальные элементы рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
8	сентябрь	18	13.00-14.30	практическая	2	Разнообразие работы рук в связке	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, анализ
9	сентябрь	21	16.40-18.10	практическая	2	Основные базовые движения ног	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию,

								анализ, беседа
10	сентябрь	23	16.40-18.10	практическая	2	March с продвижением вперед и назад	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
11	сентябрь	25	13.00-14.30	практическая	2	Движение ног под музыку	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
12	сентябрь	28	16.40-18.10	практическая	2	Skoob (модификация Step touch)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
13	сентябрь	30	16.40-18.10	зачет	2	Основные базовые движения ног	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
14	октябрь	2	13.00-14.30	практическая	2	Вводный контроль	ГДТДиМ, 301 кабинет	постановка, анализ исполнения
15	октябрь	5	16.40-18.10	зачет	2	Отработка танцевальных движений	ГДТДиМ, 301 кабинет	постановка, анализ исполнения
16	октябрь	7	16.40-18.10	практическая	2	Open step (корпус)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
17	октябрь	9	13.00-14.30	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
18	октябрь	12	16.40-18.10	практическая	2	Mambo в сторону	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, работа в группах
19	октябрь	14	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, работа в группах
20	октябрь	16	13.00-14.30	практическая	2	Shasse	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, упражнения
21	октябрь	19	16.40-18.10	практическая	2	Стиль Hip Hop, история возникновения, Bounce (кач	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, упражнения
22	октябрь	21	16.40-18.10	практическая	2	Cross step с прыжком	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение

23	октябрь	23	13.00-14.30	практическая	2	Hip Hop step, Smurf (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение
24	октябрь	26	16.40-18.10	практическая	2	Curl (угол 90 градусов вперед и назад)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах
25	октябрь	28	16.40-18.10	практическая	2	Hip Hop step, Reebook (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах
26	октябрь	30	13.00-14.30	практическая	2	Knee up (вперед)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
27	ноябрь	1	17.00	игра	2	Танцевальный Halloween (квест-игра)	ГДТДиМ	упражнения на применение ЗУН
28	ноябрь	7	17.00	мероприятие	2	Посвящение в студийцы (Арбузник)	ГДТДиМ	работа в группах, наблюдение
29	ноябрь	9	16.40-18.10	практическая	2	Hip Hop step, Bart Simpson (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
30	ноябрь	11	16.40-18.10	практическая	2	A-step	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения
31	ноябрь	13	13.00-14.30	практическая	2	Hip Hop step, Kick step (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения
32	ноябрь	16	16.40-18.10	практическая	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, беседа, задания
33	ноябрь	18	16.40-18.10	практическая	2	Hip Hop step, March step (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, беседа, задания
34	ноябрь	20	13.00-14.30	практическая	2	Прыжки с Grape wine (2 прыжка)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
35	ноябрь	23	16.40-18.10	практическая	2	Hip Hop step, Biz markie (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
36	ноябрь	25	16.40-18.10	практическая	2	Прыжки с V-step (поворот на 90 градусов)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
37	ноябрь	27	13.00-14.30	практическая	2	Соединений степов в стиле Hip Hop в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация

38	ноябрь	30	16.40-18.10	практическая	2	Аэробная комбинация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
39	декабрь	2	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
40	декабрь	4	13.00-14.30	практическая	2	Отработка танцевальных композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
41	декабрь	7	16.40-18.10	зачет	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
42	декабрь	9	16.40-18.10	практическая	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
43	декабрь	11	13.00-14.30	практическая	2	Стиль Dancehall, история возникновения, Bounce (кач)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
44	декабрь	14	16.40-18.10	практическая	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
45	декабрь	16	16.40-18.10	практическая	2	Dancehall step, Back to Basic (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
46	декабрь	18	13.00-14.30	практическая	2	Dancehall step, Cloud (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
47	декабрь	21	16.40-18.10	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
48	декабрь	23	16.40-18.10	практическая	2	Промежуточный контроль	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
49	декабрь	25	13.00-14.30	практическая	2	Акценты в музыке	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
50	декабрь	28	16.40-18.10	практическая	2	Dancehall step, So neat (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
51	декабрь	29	17.00	мероприятие	2	Новогодний MiX	ГДТДиМ	беседа, опрос, задания
52	январь	13	16.40-18.10	практическая	2	Чередование сегментов высокointенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль

53	январь	15	13.00-14.30	практическая	2	Dancehall step, Tour di city (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	творческие задания
54	январь	18	16.40-18.10	практическая	2	Круговая тренировка	ГДТДиМ, 301 кабинет	творческие задания
55	январь	20	16.40-18.10	практическая	2	Dancehall step, Pon di bike (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение
56	январь	21	13.00-14.30	практическая	2	Dancehall step, Bogl (вариации).	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение
57	январь	25	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
58	январь	27	16.40-18.10	практическая	2	Групповая работа на синхронность движений	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
59	январь	29	13.00-14.30	зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
60	февраль	1	16.40-18.10	практическая	2	Соединений ступеней в стиле Dancehall в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
61	февраль	3	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития координации	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
62	февраль	5	13.00-14.30	практическая	2	Стиль House Dance, история возникновения, Jacking (кач), Footwork, Stomping, Lofting, Stocking	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
63	февраль	8	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
64	февраль	10	16.40-18.10	практическая	2	Разучивание танцевальных композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
65	февраль	12	13.00-14.30	зачет	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, демонстрация
66	февраль	15	16.40-18.10	постановка	2	Постановочная работа (отработка синхронности)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, демонстрация

67	февраль	17	16.40-18.10	джем	2	Импровизация Джем	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
68	февраль	19	13.00-14.30	практическая	2	House Dance step, Heels and Toes (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
69	февраль	22	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
70	февраль	24	16.40-18.10	репетиция	2	House Dance step, Padebure (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
71	февраль	26	13.00-14.30	постановка	2	Постановка танцевальных движений в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
72	март	1	16.40-18.10	практическая	2	House Dance step, 2 Step (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	выступление
73	март	3	16.40-18.10	практическая	2	Разогрев мышц ног и рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	выступление
74	март	5	13.00-14.30	практическая	2	House Dance step, Criss Cross (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	открытое занятия
75	март	8	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	ГДТДиМ, 301 кабинет	открытое занятия
76	март	10	16.40-18.10	практическая	2	House Dance step, Happy feet (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
77	март	12	13.00-14.30	практическая	2	Импровизация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
78	март	15	16.40-18.10	практическая	2	House dance step, Shuffle (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
79	март	17	16.40-18.10	практическая	2	Работа с образом	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
80	март	19	13.00-14.30	практическая	2	Соединений ступов в стиле House Dance в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
81	март	22	16.40-18.10	репетиция	2	Репетиционная работа	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
82	март	24	16.40-18.10	практическая	2	Стиль Vogue, история возникновения	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение

83	март	26	13.00-14.30	постановка	2	Постановочная работа (отработка перемещений)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
84	март	28	15.00	викторина	2	История современного танца (викторина)	ГДТДиМ	беседа, опрос, задания
85	апрель	1	17.00	мероприятие	2	День именинника	ГДТДиМ	работа в группах, самоконтроль
86	апрель	7	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, Lines (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
87	апрель	9	13.00-14.30	практическая	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
88	апрель	12	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, Old Way (походка и позы)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
89	апрель	14	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка правого и левого шпагата	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
90	апрель	16	13.00-14.30	практическая	2	Vogue, Old Way комбинация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
91	апрель	19	16.40-18.10	практическая	2	Темп, ритм	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
92	апрель	21	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, Hand Performance , Box.	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
93	апрель	23	13.00-14.30	практическая	2	Групповая работа на синхронность связок	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
94	апрель	26	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, работа рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
95	апрель	28	16.40-18.10	практическая	2	Смена ритма, композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
96	апрель	30	13.00-14.30	практическая	2	Vogue, работа ног	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
97	май	3	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка поперечного шпагата	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
98	май	5	16.40-18.10	практическая	2	Соединений элементов в стиле Vogue в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение

99	май	10	10.00	концерт	2	Концертное выступление (День победы)		работа в группах, самоконтроль
100	май	12	16.40-18.10	постановка	2	Постановочная работа	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, наблюдение
101	май	14	13.00-14.30	батл	2	Импровизация Батл	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
102	май	17	16.40-18.10	конкурс	2	Итоговый контроль конкурс «Мисс и Мистер MiX»	ГДТДиМ, к/з	показ, просмотр, наблюдение
103	май	19	16.40-18.10	постановка	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)	ГДТДиМ, к/з	упражнения на применение ЗУН
104	май	21	13.00-14.30	Открытое занятие	2	Заключительное занятие	ГДТДиМ	упражнения на применение ЗУН
105	май	24	16.40-18.10	Открытое занятие	2	Концертное выступление	ГДТДиМ	работа в группах, самоконтроль
106	май	26	16.40-18.10	концерт	2	Конкурсное выступление	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, самоконтроль
107	май	28	13.00-14.30	конкурс	2	В кругу друзей	выезд на базу	работа в группах, наблюдение
108	май	29	12.00	мероприятие	2	Заключительное занятие	ГДТДиМ, к/з	упражнения на применение ЗУН