

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 степы применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения	-знает технику движений степы 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	-знает упражнения на развитие гибкости, очередность исполнения; -умеет выполнять с опорой и без опоры; -уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	-допускает незначительные ошибки. знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	-допускает значительные ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости, -не соблюдает очередность, ошибки при ответе	наблюдение, повторение за педагогом, физические тесты
Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки	-может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, допускает ошибки	-не может освоить выполнение комбинаций; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально; -допускает существенные ошибки	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Постановочная работа	-знает технологию построения танца с применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими танцами; -двигается в ритме музыки, эмоционально; -использует сложные элементы	-знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога. требуется поддержка педагога; - допускает ошибки	-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	-может самостоятельно поставить танец-импровизацию; -передает образ самостоятельно, придумывает	-может придумать танец с помощью педагога;	-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, двигается 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, двигается 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
-знает технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца; -знает правила построения танцевальных комбинаций;		-умеет слышать музыку и ритм; -технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку;		-умеет соотносить музыкальный и танцевальный стили; -умеет свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности;
метапредметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; -применяет полученные знания в разных областях;		-проявляет эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства; -осуществляет контроль своей деятельности в процессе достижения результата оценивает правильность выполнения учебной задачи,		-проявляет способность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению; -проявляет артистическую смелость на выступлениях перед зрителями;
личностные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
-сформирована внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности -проявляют творческую активность;		-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; -проявляют творческую активность;		-проявляет 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 степа 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 степов 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 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 «Кnee 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 “А”. “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 соединяем). Разнообразие работы рук.

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 2.4.3 «Прыжки с V-step (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 - Grare 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 упражнения «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, используя 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 Нip Нop»

Тема 3.2.1 «Стиль Нip Нop, история возникновения, Bounce (кач)»

Теория: знакомство со стилем Нip Нop. 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 «Нip Нop step, Smurf (вариации)»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.3 «Нip Нop step, Reebook (вариации)»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.4 «Нip Нop step, Bart Simpson (вариации)»

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

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.8 «Соединений степов в стиле Hip Hop 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 3.3 «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 кача и подачи под музыку.

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение 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 3.3.2 «Dancehall step, Back to Basic (вариации)»

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

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степа под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа 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 степа под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа 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 степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа 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 степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.
Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.8 «Соединений степов в стиле House Dance 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 3.5 «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.

Выполнение 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.

Выполнение 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 музыке (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, используя 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 высокоинтенсивных 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 степов 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 степов 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 , Вох.	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