

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



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

Протокол № 01
от « 26 » 08

2021 года

Приказ № 469
от « 26 » 08

2021 года

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

направленность: художественная

возраст обучающихся: 9-11 лет

группа №3

год обучения: 3 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	-знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий	-знание, но не соблюдение требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий	-не знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий	беседа, опрос, наблюдения
Базовая аэробика				
Модификация базовой работы рук	-знает технику выполнения работы рук; - выполняет модификацию базовой работы рук самостоятельно, ритмично	-допускает незначительные ошибки; -может использовать модификацию базовой работы рук при помощи подсказки педагога	-не соблюдает очередность движений рук, ошибки при работе; -применяет простейшие движения рук; -неуверенное исполнение	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	-знает технику исполнения, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -может использовать модификацию базовой работы ног	-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 аэробных шагов самостоятельно, ритмично	-допускает незначительные ошибки; -может выполнять модификацию аэробных шагов по подсказке педагога	-допускает значительные ошибки при исполнении аэробных шагов; - применяет простейшие аэробные шаги	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
Модификация базовых прыжков	-знает и выполняет модификации базовых прыжков самостоятельно	-знает и исполняет модификацию прыжков, но повторяет за педагогом и другими ребятами	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение, джемы, батлы, рефлексия

		-требуется незначительная помощь педагога;		
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, 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; -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; -уверенно выстраивает правильную последовательность	-знает основные позиции ног; -соблюдает правильность выполнения танцевальных движений; -знает основные позиции рук, ног; -затрудняется выполнить правильную последовательность	-знает основные позиции ног; -не всегда соблюдает правильность выполнения танцевальных движений; -знает основные позиции рук, ног, но при движении выполняет неверно, неритмично; -не запоминает 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 и кач; -применяет в импровизациях усложненные движения; -уверенно создает свою схему движения, определяющий характер	-знает технику движений степы и кач; -не уверенно применять в импровизациях усложненные движения;	-знает технику движений, степы но допускает ошибки; -использует простые базовые движения не уверенно;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы

	танца, пластичность исполнения			
Основные базовые движения, стиль Dancehall	-знает технику движений степы; -применяет в импровизациях усложненные движения; -умеет создать свою схему связку	-знает технику движений степы; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения	-знает технику движений, степы но исполняет не ритмично, допускает ошибки, использует простые базовые движения	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
Основные базовые движения, стиль House Dance	- знает технику движений; -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; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения;	-знает технику движений, 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, пластичность исполнения	-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 технично выполнять движения	-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	-допускает незначительные	-допускает значительные	наблюдение,

	развитие гибкости, очередность исполнения; -умеет выполнять с опорой и без опоры, уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения; -знает названия упражнений	ошибки; -знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости; - не знает названия упражнений	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, чемпионаты
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 - быстро запоминает все перемещения в постановке	-знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога; -требуется поддержка педагога, допускает ошибки; - требуется достаточно много времени для запоминания перемещений	-знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально, -допускает существенные ошибки -требуется много времени для запоминания перемещений	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Импровизация	-импровизирует самостоятельно -передает образ хорошо, уверено себя чувствует	- может импровизировать с опорой на педагога или кого-то из группы педагога;	-не может импровизировать под заданную музыку;	наблюдение, джемы конкурсы
Контрольные	вводный контроль			

срезы	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых движений рук и ног под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения под музыку	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых движений рук и ног аэробики под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения не уверенно	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых движений рук и ног аэробики под счет; - демонстрирует базовые движения, но с ошибками, не ритмично	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
	промежуточный контроль			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов и прыжков в комбинации под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в комбинации не уверенно	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под счет; - демонстрирует базовые движения в комбинации, но с ошибками, не ритмично	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
	итоговый контроль			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов в связке под музыку и под счет, самостоятельно придумывает комбинации; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке и комбинациях под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в связке не уверенно	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке и комбинациях под счет; - демонстрирует базовые движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс

	музыку, самостоятельно придумывает связку			
предметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		стартовый уровень
-знает правильную технику выполнения упражнений на развитие мышечной силы и общей физической подготовки, выполняет упражнения правильно; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки		-технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку; -участвует вместе с коллективом в конкурсах на исполнение танцевальной постановки		-демонстрирует хорошую технику исполнения современных танцев и аэробики -умеет выражать свои идеи через танец; -показывает высокий уровень физической подготовки и хорошую растяжку
метапредметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		стартовый уровень
-умеет излагать свое мнение; -демонстрирует навыки определения цели своего обучения, формулирования задачи; планирования путей достижения целей		-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку; -может самостоятельно принять решение и сделать выбор в учебной и познавательной деятельности		-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку; -может самостоятельно принять решение и сделать выбор в учебной и познавательной деятельности
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; -установка на здоровый образ жизни;		-проявляет нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; -проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

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 вперед»

Теория: базовая аэробика. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов и движения рук вперед.

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 2.1.2 «Работа руками (сгибание в локтевом суставе)»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Повтор степа Grape wine с прыжком. 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 (поочередная работа рук)»

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 поочередно.

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 (вариации)»

Теория: разбор правильного выполнения степов в связке. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений рук. March (базовая работа рук) – Step touch (вынос рук вперед) – Mambo (руки на бедрах)– Прыжки (вынос рук вверх)– Grape wine (сгибание 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 движений. Правильная координация рук и ног.

Базовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения движений. 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 движений. 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 поворотом на 180 градусов»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. March напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью. Во время марша на 4 счет поворот на 180 градусов. 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 «Step touch с прыжками (модификация Step touch)»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Step touch с прыжками – приставной шаг в одну сторону, возврат прыжками (счет 1- шаг в сторону, счет 2 – приставной шаг, 3 – прыжок, 4 - прыжок). Координация работы рук и ног.

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 2.2.3 «Open step (вниз)»

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, корпус наклон вниз к колену). Рука тянется в полк носку.

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 вперед с прыжками»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Mambo вперед выполняется на 4 счета и 4 счета прыжки «ножницы». 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 с поворотом»

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) и добавляем поворот на 180 градусов.

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 «Launch»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой в сторону. 2 – шаг обратно. 3 – шаг левой в сторону. 4 – шаг обратно 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 (движение по квадрату)»

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 8 счетов. 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 (открытый шаг в диагонали)»

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 в диагональ 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 «V-step с прыжком»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед 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 – прыжок ноги вместе и прыжок с продвижением назад в исходное положение. Руки вынос вверх поочередно и 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 «ножницы» – Grape wine с прыжками - 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 «Grape wine с прыжками в разные углы»

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 в диагонали)»

Теория: повторение правильного исполнения шага V-step. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком. Вовремя 2 прыжков поворачиваем корпус в диагонали. 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 с поворотом – Open step вниз – March назад - Curl угол квадрат - Grape 2 прыжка угол вперед – 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: объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы живота (упражнение «угол вверх» и «ножницы»).

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 (поочередный подъем рук и ног в положении лежа на животе, «мячик»).

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 (подъем ног стоя в сторону, назад и вперед).

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: объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки.

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.

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 (сгибание рук в локтях).

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 (шаги вперед).

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.1.5 «Движение ног под музыку»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.2 «Основные базовые движения, стиль Hip Hop»

Тема 3.2.1 «Стиль Hip Hop, Old School»

Теория: повтор истории возникновения стиля танца.

Практика:

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

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

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).
Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.2 «Hip Hop step, The Wop (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 «Hip Hop step, ATL stomp (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 «Hip Hop step, Cabbage pantch (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, Steve Martin (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, The Prep (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, Bounce (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»

Теория: повтор 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, Pon di river (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, Air walk (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, I swear (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, Log on (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, Sesame street (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, Urkle (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»

Теория: повтор 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, Heel 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 3.4.3 «House Dance step, Side walk (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, Loose legs (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, Jack in the Box (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, Stomp (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, Salsa hop (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, Old Way»

Теория: 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, работа кистей (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 вариации)»

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, Runway»

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 , Face»

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 (модификации)»

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 (модификации)»

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 (использование изученных степов)»

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 (работа по парам)»

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 (перемещения)»

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 (вариации)»

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 (работа под счет и под музыку)»

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 (slow motion)»

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 (работа в командах по связкам)»

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 (работа по группам)»

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 изученных упражнений, направленные на развитие растяжки.

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: 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»

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 (работа по парам)»

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 (животные)»

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 (замедление и ускорение)»

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 (работа по заданиям)»

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 2.11.2 «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. История современного танца (квест-игра)

4.6. В кругу друзей (выезд на базу)

4.7. Путешествие по городам России (викторина).

4.8. День именинника (творческие задания)

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

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	2	18.20-19.50	практическая	2	Инструктаж по технике безопасности	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
2	сентябрь	4	15.00-16.30	практическая	2	Модификация базовой работы рук Руки по швам с выносом вперед	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
3	сентябрь	7	18.20-19.50	практическая	2	Основные танцевальные, базовые движения рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
4	сентябрь	9	18.20-19.50	практическая	2	Модификация базовой работы рук Работа руками (сгибание в локтевом суставе)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
5	сентябрь	11	15.00-16.30	практическая	2	Движение рук под музыку	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
6	сентябрь	14	18.20-19.50	практическая	2	Модификация базовой работы рук Вынос рук вверх по очереди	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
7	сентябрь	16	18.20-19.50	практическая	2	Танцевальные элементы рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
8	сентябрь	18	15.00-16.30	практическая	2	Разнообразие работы рук в связке	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, анализ, беседа
9	сентябрь	21	18.20-19.50	практическая	2	Основные базовые движения ног	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию,

								анализ, беседа
10	сентябрь	23	18.20-19.50	практическая	2	March с поворотом на 180 градусов	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
11	сентябрь	25	15.00-16.30	практическая	2	Движение ног под музыку	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
12	сентябрь	28	18.20-19.50	практическая	2	Step touch с прыжками	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
13	сентябрь	30	18.20-19.50	зачет	2	Вводный контроль	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
14	октябрь	2	15.00-16.30	прктическая	2	Отработка танцевальных движений	ГДТДиМ, 301 кабинет	постановка, анализ исполнения
15	октябрь	5	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)	ГДТДиМ, 301 кабинет	постановка, анализ исполнения
16	октябрь	7	18.20-19.50	практическая	2	Open step (корпус вниз)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
17	октябрь	9	15.00-16.30	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
18	октябрь	12	18.20-19.50	практическая	2	Mambo с прыжками	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, работа в группах
19	октябрь	14	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, работа в группах
20	октябрь	16	15.00-16.30	практическая	2	Shasse с поворотом	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, упражнения
21	октябрь	19	18.20-19.50	практическая	2	Стиль Hip Hop, Old school	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, упражнения
22	октябрь	21	18.20-19.50	практическая	2	Launch	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение

23	октябрь	23	15.00-16.30	практическая	2	Hip Hop step, The Wor (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение
24	октябрь	26	18.20-19.50	практическая	2	Curl (движение по квадрату)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах
25	октябрь	28	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, ATL (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах
26	октябрь	30	15.00-16.30	практическая	2	Knee up (открытый шаг в диагонали)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН, наблюдение
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	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Cabbage Pantch (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН, наблюдение
30	ноябрь	11	18.20-19.50	практическая	2	V-step с прыжком	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения
31	ноябрь	13	15.00-16.30	практическая	2	Hip Hop step, Steve Martin (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения
32	ноябрь	16	18.20-19.50	практическая	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, беседа, задания
33	ноябрь	18	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Prop (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, беседа, задания
34	ноябрь	20	15.00-16.30	практическая	2	Grape wine (углы)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
35	ноябрь	23	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Bounce (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого

								продукта
36	ноябрь	25	18.20-19.50	практическая	2	Прыжки с V-step (диагонали)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
37	ноябрь	27	15.00-16.30	практическая	2	Соединений степов в стиле Hip Hop в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
38	ноябрь	30	18.20-19.50	практическая	2	Аэробная комбинация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
39	декабрь	2	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
40	декабрь	4	15.00-16.30	практическая	2	Отработка танцевальных композиций (техника)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
41	декабрь	7	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
42	декабрь	9	18.20-19.50	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
43	декабрь	11	15.00-16.30	практическая	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно (работа по парам)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
44	декабрь	14	18.20-19.50	практическая	2	Стиль Dancehall, Bounce (кач)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
45	декабрь	16	18.20-19.50	практическая	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
46	декабрь	18	15.00-16.30	практическая	2	Dancehall step, Pon di river (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
47	декабрь	21	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, Air walk (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
48	декабрь	23	18.20-19.50	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы	ГДТДиМ,	упражнения на

						бедра	301 кабинет	применение ЗУН
49	декабрь	25	15.00-16.30	практическая	2	Промежуточный контроль	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
50	декабрь	28	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, I swear (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
51	декабрь	29	17.00	мероприятие	2	Новогодний MiX	ГДТДиМ	беседа, опрос, задания
52	январь	13	18.20-19.50	практическая	2	Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
53	январь	15	15.00-16.30	практическая	2	Dancehall step, Log on (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	творческие задания
54	январь	18	18.20-19.50	практическая	2	Круговая тренировка	ГДТДиМ, 301 кабинет	творческие задания
55	январь	20	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, Sesame Street (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение
56	январь	21	15.00-16.30	практическая	2	Dancehall step, Urkle (вариации).	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение
57	январь	25	18.20-19.50	практическая	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
58	январь	27	18.20-19.50	практическая	2	Групповая работа на синхронность движений	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
59	январь	29	15.00-16.30	зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
60	февраль	1	18.20-19.50	практическая	2	Соединений степов в стиле Dancehall в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта

61	февраль	3	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для развития координации	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
62	февраль	5	15.00-16.30	практическая	2	Стиль House Dance, Jacking (кач)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
63	февраль	8	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
64	февраль	10	18.20-19.50	практическая	2	Разучивание танцевальных композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
65	февраль	12	15.00-16.30	зачет	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, демонстрация
66	февраль	15	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа (отработка синхронности)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, демонстрация
67	февраль	17	18.20-19.50	джем	2	Импровизация Джем	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
68	февраль	19	15.00-16.30	практическая	2	House Dance step, Heel step (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
69	февраль	22	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
70	февраль	24	18.20-19.50	репетиция	2	House Dance step, Side walk (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
71	февраль	26	15.00-16.30	постановка	2	Постановка танцевальных движений в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
72	март	1	18.20-19.50	практическая	2	House Dance step, Loose Legs (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	выступление
73	март	3	18.20-19.50	практическая	2	Разогрев мышц ног и рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	выступление
74	март	5	15.00-16.30	практическая	2	House Dance step, Jack in the box (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	открытое занятия
75	март	8	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	ГДТДиМ, 301 кабинет	открытое занятия

76	март	10	18.20-19.50	практическая	2	House Dance step, Stomp (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
77	март	12	15.00-16.30	практическая	2	Импровизация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
78	март	15	18.20-19.50	практическая	2	House dance step, Salsa hop (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
79	март	17	18.20-19.50	практическая	2	Работа с образом	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
80	март	19	15.00-16.30	практическая	2	Соединений степов в стиле House Dance в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
81	март	22	18.20-19.50	репетиция	2	Репетиционная работа	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
82	март	24	18.20-19.50	практическая	2	Стиль Vogue (подача)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
83	март	26	15.00-16.30	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	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, кисти (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
87	апрель	9	15.00-16.30	практическая	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
88	апрель	12	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, Old Way (походка)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
89	апрель	14	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка правого и левого шпагата	ГДТДиМ,	упражнения на

							301 кабинет	применение ЗУН
90	апрель	16	15.00-16.30	практическая	2	Vogue, RunWay	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
91	апрель	19	18.20-19.50	практическая	2	Темп, ритм	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
92	апрель	21	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, Hand Performance , face.	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
93	апрель	23	15.00-16.30	практическая	2	Групповая работа на синхронность связок	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
94	апрель	26	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, работа рук (модификация)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
95	апрель	28	18.20-19.50	практическая	2	Смена ритма, композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
96	апрель	30	15.00-16.30	практическая	2	Vogue, работа ног (модификация)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
97	май	3	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка поперечного шпагата	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
98	май	5	18.20-19.50	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	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, наблюдение
101	май	14	15.00-16.30	батл	2	Импровизация Батл	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания

102	май	17	18.20-19.50	конкурс	2	Итоговый контроль конкурс «Мисс и Мистер MiX»	ГДТДиМ, к/з	беседа, опрос, задания
103	май	19	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)	ГДТДиМ, к/з	упражнения на применение ЗУН
104	май	21	15.00-16.30	Открытое занятие	2	Заключительное занятие	ГДТДиМ	упражнения на применение ЗУН
105	май	24	18.20-19.50	Открытое занятие	2	Концертное выступление	ГДТДиМ	работа в группах, самоконтроль
106	май	26	18.20-19.50	концерт	2	Конкурсное выступление	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, самоконтроль
107	май	28	15.00-16.30	конкурс	2	В кругу друзей (выезд на базу)	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, наблюдение
108	май	29	12.00	мероприятие	2	Заключительное занятие		упражнения на применение ЗУН