

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от « 26 » 08 2021 года



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

Приказ № 169
от « 26 » 08 2021 года

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

направленность: художественная
возраст обучающихся: 10-12 лет
группа №5
год обучения: 4 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 санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; -соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	-знание, но не соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих не в полной мере и не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	не знание санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -не соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; -не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	беседа, опрос, наблюдения
Базовая аэробика				
Модификация базовой работы рук	-знает технику выполнения работы рук; -выполняет модификацию базовой работы рук уверенно, ритмично;	-допускает незначительные ошибки; -может использовать модификацию базовой работы рук при помощи подсказки педагога;	-допускает значительные ошибки; -не соблюдает очередность движения рук; -применяет простейшие движения рук;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
Модификация базовой работы ног	-уверенно выполняет работу ног, соблюдая правила; -выполняет модификацию базовой работы ног самостоятельно, уверенно;	-допускает незначительные ошибки; -знает технику исполнения, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -может использовать модификацию базовой работы ног с опорой на педагога;	-допускает значительные ошибки; -не соблюдает очередьность движений ногами; -применяет простейшие движения ног;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
Модификация аэробных шагов	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе,	-допускает незначительные ошибки;	-допускает значительные ошибки;	наблюдение, просмотр

	<p>соблюдая правила; -выполняет модификацию аэробных шагов уверенно, ритмично, свободно соединяет шаги в комбинации;</p>	<p>-может выполнять модификацию аэробных шагов по подсказке педагога;</p>	<p>-не соблюдает очередность аэробных шагов; -применяет простейшие аэробные шаги;</p>	<p>элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки</p>
Модификация базовых прыжков	<p>-знает и выполняет модификации базовых прыжков самостоятельно; -привносит свои соединения;</p>	<p>-знает и исполняет модификацию прыжков, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -требуется незначительная помощь педагога;</p>	<p>-знает и исполняет элементы неуверенно; -требуется значительная помощь педагога; -применяет простейшие прыжки;</p>	<p>наблюдение, джемы, батлы, рефлексия</p>
Соединение базовых элементов в аэробные комбинации	<p>-знает технику выполнения соединений базовых шагов; -умеет выполнять в хорошем темпе, соблюдая правила выполнения;</p>	<p>-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -запоминает аэробные комбинации, но танцует с опорой на педагога;</p>	<p>-допускает ошибки в технике исполнения; -плохо запоминает аэробные комбинации;</p>	<p>просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии</p>
Силовая тренировка	<p>-выполняет упражнения на силовую нагрузку на высоком уровне; - может выдерживать большую физическую нагрузку; -успевает выполнять движения в быстром темпе;</p>	<p>-знает и выполняет упражнения на силовую нагрузку на нормальном уровне. требуется незначительная помощь педагога; -проявляет физическую выносливость;</p>	<p>-знает и выполняет упражнения на силовую нагрузку слабо, требуется значительная помощь педагога; - низкая физическая выносливость;</p>	<p>наблюдение, тесты физической подготовки</p>
Современный танец				
Базовые танцевальные элементы	<p>-знает основные базовые танцевальные элементы; -соблюдает правильность выполнения танцевальных элементов; -знает основные позиции рук и</p>	<p>-знает основные базовые танцевальные элементы; -соблюдает правильность выполнения танцевальных элементов; -затрудняется выстроить</p>	<p>-знает базовые танцевальные элементы, но выполняет с ошибкой; -не всегда соблюдает правильность выполнения танцевальных элементов;</p>	<p>наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор,</p>

	<p>ног; -самостоятельно выстраивает правильную последовательность;</p>	<p>правильную последовательность; -допускает незначительные ошибки. требуется помочь педагога;</p>	<p>-не может выстроить правильную последовательность танцевальных элементов;</p>	<p>джемы. участие в соревнованиях, чемпионатах</p>
Основные базовые движения, стиль Hip Hop	<p>-знает технику исполнения степов; -применяет все изученные базовые движения; -умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, выразительное исполнение;</p>	<p>-знает технику исполнения степов; -затрудняется применять все многообразие движений;</p>	<p>-знает технику исполнения степов, но выполняет не ритмично, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;</p>	<p>концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы</p>
Основные базовые движения, стиль Dancehall	<p>-знает технику движений степы; -применяет в импровизациях усложненные движения; -умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, выразительное исполнение;</p>	<p>-знает технику движений степы; -плохо запоминает все движения и допускает незначительные ошибки;</p>	<p>-знает технику движений, степы но исполняет не выразительно, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;</p>	<p>концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы</p>
Основные базовые движения, стиль House Dance	<p>-знает технику движений; -умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, выразительность исполнения; -умеет четко подчиняться музыкальному биту, пластика движения в ритме музыки; -соблюдает четкость ритма в треке;</p>	<p>-знает технику движений; -допускает незначительные ошибки в исполнении усложненных движений;</p>	<p>-знает технику движений, но исполняет не ритмично, допускает ошибки, использует простые базовые движения;</p>	<p>концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы</p>
Основные базовые движения, стиль	<p>-знает технику движений элементы; -применяет в импровизациях</p>	<p>-знает технику движений элементы; -затрудняется применять в</p>	<p>-знает технику движений, элементы но исполняет не ритмично, допускает ошибки;</p>	<p>концертные выступления, конкурсы,</p>

Vogue	усложненные движения; -умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, пластичность исполнения;	импровизациях усложненные движения;	-использует простые базовые движения;	соревнования, батлы, джемы
Отработка техники движения	-технично работает на отработке всех движений;	-отрабатывает технику исполнения, но допускает ошибки, требуется незначительная помощь педагога;	-не отрабатывает технику исполнения;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор
Растяжка	-знает упражнения на развитие гибкости, очередность исполнения; -умеет выполнять с опорой и без опоры. уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения -хорошая гибкость;	-допускает незначительные ошибки при выполнении упражнений; -не развивает свою гибкость;	-допускает значительные ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости; -не координирует свое тело;	наблюдение, повторение за педагогом, физические тесты
Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы; -двигается в ритме музыки, эмоционально;	-может самостоятельно выполнить только простые элементы танца; -требуется поддержка педагога, допускает ошибки;	-не может освоить выполнение комбинаций; -двигается вне ритма музыки, допускает существенные ошибки;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студий
Постановочная работа	-знает технологию построения танца с применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими танцами;	-знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с	-знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений; -двигается вне ритма музыки,	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на

	-двигается в ритме музыки, эмоционально;	подсказкой педагога; -требуется поддержка педагога; -допускает ошибки;	неэмоционально, допускает существенные ошибки;	экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Импровизация	-может уверенно импровизировать; -передает образ, соединять разные движения, уверено себя чувствует;	-может импровизировать, но не уверенно;	-не может импровизировать с использованием выученных элементов;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы. участие в соревнованиях, чемпионатах
Контрольные срезы	вводный контроль			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых движений, шагов и прыжков 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, шагов и прыжков аэробики под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения не уверенно;	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при показе модификации базовых движений, шагов и прыжков 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	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом

	<p>счет;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку; 	<p>музыку, есть недочеты в исполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует базовые движения в комбинации не уверенно; 	<p>счет;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует базовые движения в комбинации, но с ошибками, не ритмично; 	
итоговый контроль				
	<ul style="list-style-type: none"> - повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов в связке под музыку и под счет, <p>самостоятельно придумывает комбинации под музыку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку, самостоятельно придумывает связку под музыку; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует базовые движения в связке не уверенно; 	<ul style="list-style-type: none"> -повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке и комбинациях под счет; <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует базовые движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично; 	<p>устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс, концерт</p>
предметные результаты				
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень		
<p>знат технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца.</p> <p>знает правила построения танцевальных комбинаций;</p> <p>-двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки</p>	<p>развита сценическая и пластическая выразительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвует в конкурсах, фестивалях, умеет держать себя во время выступления; <p>-технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку</p>	<p>умеет быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять;</p> <ul style="list-style-type: none"> -умеет свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности; <p>-показывает высокий уровень при участии в конкурсах и на фестивалях;</p>		
метапредметные результаты				
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень		
<p>-демонстрирует навыки определения цели своего обучения, формулирования задачи;</p>	<p>-самостоятельно определяет цели своего обучения, ставить и формулировать для себя</p>	<p>-самостоятельно определяет цели своего обучения, ставить и формулировать для</p>		

<p>планирования путей достижения целей; -оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку;</p>	<p>новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; -планирует пути достижения целей; -соотносит свои действия с планируемыми результатами; -осуществлять контроль своей деятельности;</p>	<p>себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, - оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>
личностные результаты		
<p>стартовый уровень</p> <p>-сформирована внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности; - установка на здоровый образ жизни;</p>	<p>базовый уровень</p> <p>-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; - проявляет творческую активность; - развиты коммуникативные и организационные способности обучающихся;</p>	<p>продвинутый уровень</p> <p>-чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца; -проявляет настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат; -обладает компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;</p>

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 «Работа рук в комбинации»

Теория: базовая аэробика. Перевод терминов, названия шагов с английского языка.

Разбор и объяснение правильного исполнения шагов и движения рук.

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 (руки на талии, на плечах, в стороны и вниз)»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Повтор стеда 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 (вариации)»

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 ступеней в связке. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений рук. March (руки на талии) – Step touch (вынос рук вверх) – Mambo (вынос рук вперед) – Прыжки (вынос рук вверх) – Grape wine (руки на талии, плечи, в стороны и вниз) –Open step (вынос руки вверх вращения) – 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 «Работа стоп (вариации)»

Теория: разбор и объяснение правильной работы стоп. Разведение и сведение стоп – носки, пятки, носки. 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 (угол 90 градусов вперед или назад)»

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 (комбинация корпус и вниз)»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов.

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 (вариации со смещением)»

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 вращением»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Шоссе выполняется с поворотом 2 восьмерки – 4 счета шоссе, 5, 6 – поворот на 360 градусов, 7,8,1,2 – шоссе в другую сторону, 3,4 – поворот, 5,6,7,8 – любой степ.

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 (вариации)»

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 и 4” раскрытие носок пятка носок. 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 (вариация 112)»

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 – по одному сгибанию на каждую ногу, потом два и смена. Разнообразие работы рук.

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 2.3.4 «Knee up (закрытый 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 (правой ногой в левую диагональ например). 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 «Комбинация V-step A-step (разнообразие работы рук)»

Теория: соединение двух ступов, разбор разнообразия работы рук.

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 2.4 «Техника движения базовых элементов: модификация базовых прыжков»

Тема 2.4.1 «Включение базовых движений и прыжков в комбинации (разнообразие работы рук)»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения движений и прыжков. Разнообразие работы рук. Комбинация Прыжки с продвижением вперед– Grape wine с прыжками - прыжки с продвижением назад

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 «Соединение прыжков в комбинацию»

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков в комбинации. 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 в комбинации. 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 в комбинации. 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 Criss Cross»

Теория: прыжки врозь и скрестно.

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка. 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. 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. 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. Работа стоп – Step touch угол вперед- Curl угол квадрат - Mambo прыжки со смещением – Launch. 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 (работа по парам)»

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 (упражнения на скручивания и удержания).

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 (работа по парам)»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы спины.

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 (внутренние)»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы бедра (подъем ног лежа на боку).

Практика:

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

Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один подход).

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

Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один или два подхода, по самочувствию).

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

Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (два подхода, по самочувствию).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

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

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

Практика:

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

Правильное чередование упражнений с отдыхом (один подход).

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

Правильное чередование упражнений с отдыхом (один или два подхода, по самочувствию).

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

Правильное чередование упражнений с отдыхом (два подхода, по самочувствию).

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 2.6.5 «Растяжка»

Теория: 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, использую перемещения.

Форма и методы проведения занятия: творческая мастерская

3. Современный танец

Раздел 3.1 «Базовые танцевальные элементы»

Тема 3.1.1 «Основные танцевальные, базовые движения рук (вариации)»

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 (работа по парам)»

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 (вращения)»

Теория: разбор и объяснение основных танцевальных элементов рук (вращения).

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 (амплитуда)»

Теория: разбор и повторение основных движений ног в танце (шаги в сторону).

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 (работа по командам)»

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, Middle 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, Cat Daddy (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 стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.3 «Hip Hop step, Running Man (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.4 «Hip Hop step, Roger Rabbit (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

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

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

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

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.7 «Hip Hop step, Party Duke (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.8 «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. Разнообразие музыки»

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, Congrats (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.3 «Dancehall step, All about feelings (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.4 «Dancehall step, MVP (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.5 «Dancehall step, Signal di plane (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.6 «Dancehall step, New rave (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.7 «Dancehall step, Too kool (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.8 «Соединений стелов в стиле Dancehall в связку»

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

Практика:

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

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.4 «Основные базовые движения, стиль House Dance»

Тема 3.4.1 «Стиль House Dance. Jack»

Теория: повтор House Dance. Разбор основного кacha под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение всех видов кacha за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение кacha самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.2 «House Dance step, Train (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стеда и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

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

Теория: знакомство со стедом, перевод. Разбор вариаций выполнения стеда под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стеда за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стеда самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стеда и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.4 «House Dance step, Snake (вариации)»

Теория: знакомство со стедом, перевод. Разбор вариаций выполнения стеда под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стеда за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стеда самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стеда и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.5 «House Dance step, T-step (вариации)»

Теория: знакомство со стедом, перевод. Разбор вариаций выполнения стеда под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стеда за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стеда самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стеда и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.6 «House Dance step, Farmer (вариации)»

Теория: знакомство со стедом, перевод. Разбор вариаций выполнения стеда под счет и под музыку.

Практика:

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

Правильное исполнение стеда за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.7 «House dance step, Sponge Bob (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение стела за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение стела самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение стела и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.8 «Соединений стелов в стиле House Dance в связку»

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

Практика:

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

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.5 «Основные базовые движения, стиль Vogue»

Тема 3.5.1 «Стиль Vogue, New 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, Cat walk (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, манера»

Теория: манера исполнения.

Практика:

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

Выбор манеры для исполнения.

Базовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Работа с любой манерой.

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

Уверенное манерное исполнение.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.5.4 «Vogue, Duck walk»

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 (вариации)»

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, работа в связке)»

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, работа в связке)»

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 ступов, вариаций)»

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 группам)»

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 и фигуры)»

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, импровизация)»

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 (прыжки и уходы в партер)»

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.

Выполнений упражнений самостоятельно в комбинации.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.8.2 «Упражнения для развития вестибулярного аппарата»

Теория: повторение правильного выполнения упражнений «прыжки на одной двух ногах», «прыжки на скакалке», «прыжки», «вращения».

Практика:

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

Выполнение упражнений правильно за педагогом.

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

Выполнение упражнений самостоятельно.

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

Выполнений упражнений самостоятельно в комбинации.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.9 «Постановочная работа»

Тема 3.9.1 «Постановочная работа»

Практика:

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

Правильное исполнение связки в постановке под счет.

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

Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.9.2 «Смена ритма, композиций (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 (точь-в-точь)»

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, использую перемещения.

Форма и методы проведения занятия: творческая мастерская

Раздел 4. Воспитательные мероприятия

- 4.1. Концертное выступление (Майдан, День Победы)
- 4.2. Конкурсное выступление
- 4.3. Посвящение в студийцы (Арбузник)
- 4.4. Новогодний MiX
- 4.5. История современного танца (квест-игра)
- 4.6. В кругу друзей (выезд на базу)
- 4.7. Танцевальный Halloween (вечеринка).
- 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	1	18.20-19.50	практическая	2	Инструктаж по технике безопасности	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
2	сентябрь	3	18.20-19.50	практическая	2	Модификация базовой работы рук (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
3	сентябрь	6	18.20-19.50	практическая	2	Основные танцевальные, базовые движения рук (талия, плечи, в стороны и вниз)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
4	сентябрь	8	18.20-19.50	практическая	2	Модификация базовой работы рук (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
5	сентябрь	10	18.20-19.50	практическая	2	Движение рук под музыку	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
6	сентябрь	13	18.20-19.50	практическая	2	Модификация базовой работы рук (связка)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
7	сентябрь	15	18.20-19.50	практическая	2	Танцевальные элементы рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
8	сентябрь	17	18.20-19.50	практическая	2	Разнообразие работы рук в связке	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, анализ, беседа
9	сентябрь	20	18.20-19.50	практическая	2	Основные базовые движения ног	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, анализ, беседа
10	сентябрь	22	18.20-19.50	практическая	2	Работа стоп	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
11	сентябрь	24	18.20-19.50	практическая	2	Движение ног под музыку	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение

12	сентябрь	27	18.20-19.50	практическая	2	Step touch (угол 90 градусов вперед и назад)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
13	сентябрь	29	18.20-19.50	зачет	2	Вводный контроль	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
14	октябрь	1	18.20-19.50	практическая	2	Отработка танцевальных движений (перемещения)	ГДТДиМ, 301 кабинет	постановка, анализ исполнения
15	октябрь	4	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)	ГДТДиМ, 301 кабинет	постановка, анализ исполнения
16	октябрь	6	18.20-19.50	практическая	2	Комбинации с базовыми движениями	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
17	октябрь	8	18.20-19.50	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
18	октябрь	11	18.20-19.50	практическая	2	Mambo с прыжками (смещение)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, работа в группах
19	октябрь	13	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, работа в группах
20	октябрь	15	18.20-19.50	практическая	2	Shasse с поворотом на 360 градусов	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, упражнения
21	октябрь	18	18.20-19.50	практическая	2	Стиль Hip Hop, Middle School	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, упражнения
22	октябрь	20	18.20-19.50	практическая	2	Launch (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение
23	октябрь	22	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Cat Daddy (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение
24	октябрь	25	18.20-19.50	практическая	2	Curl (рисунок 112)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах
25	октябрь	27	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Running Man (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах
26	октябрь	29	18.20-19.50	практическая	2	Knee up (закрытый 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	8	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Roger Rabbit (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН, наблюдение
30	ноябрь	10	18.20-19.50	практическая	2	Комбинация V-step A-step	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения
31	ноябрь	12	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Party Duke (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения
32	ноябрь	15	18.20-19.50	практическая	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, беседа, задания
33	ноябрь	17	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, TLC (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, беседа, задания
34	ноябрь	19	18.20-19.50	практическая	2	Grape wine (углы)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
35	ноябрь	22	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Butterfly (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
36	ноябрь	24	18.20-19.50	практическая	2	Прыжки (ножницы)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
37	ноябрь	26	18.20-19.50	практическая	2	Соединений степов в стиле Hip Hop в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
38	ноябрь	29	18.20-19.50	практическая	2	Аэробная комбинация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
39	декабрь	1	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
40	декабрь	3	18.20-19.50	практическая	2	Отработка танцевальных композиций (техника)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
41	декабрь	6	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
42	декабрь	8	18.20-19.50	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
43	декабрь	10	18.20-19.50	практическая	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно (работа по	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию

						группам)		
44	декабрь	13	18.20-19.50	практическая	2	Стиль Dancehall, Bounce (кач)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
45	декабрь	15	18.20-19.50	практическая	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
46	декабрь	17	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, Congrats (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
47	декабрь	20	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, All about feelings (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
48	декабрь	22	18.20-19.50	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
49	декабрь	24	18.20-19.50	практическая	2	Промежуточный контроль	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
50	декабрь	27	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, MVP (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
51	декабрь	29	17.00	мероприятие	2	Новогодний MiX	ГДТДиМ	беседа, опрос, задания
52	январь	12	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	14	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, Signal di plane (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	творческие задания
54	январь	17	18.20-19.50	практическая	2	Круговая тренировка	ГДТДиМ, 301 кабинет	творческие задания
55	январь	19	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, New rave (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение
56	январь	21	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, Too kool (вариации).	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение
57	январь	24	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
58	январь	26	18.20-19.50	практическая	2	Групповая работа на синхронность движений (перемещения)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация

59	январь	28	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
60	январь	31	18.20-19.50	практическая	2	Соединений степов в стиле Dancehall в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
61	февраль	2	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для развития координации	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
62	февраль	4	18.20-19.50	практическая	2	Стиль House Dance, Jack	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
63	февраль	7	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
64	февраль	9	18.20-19.50	практическая	2	Разучивание танцевальных композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
65	февраль	11	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, демонстрация
66	февраль	14	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа (отработка синхронности)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, демонстрация
67	февраль	16	18.20-19.50	джем	2	Импровизация Джем	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
68	февраль	18	18.20-19.50	практическая	2	House Dance step, Train (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
69	февраль	21	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
70	февраль	23	18.20-19.50	репетиция	2	House Dance step, Skate (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
71	февраль	25	18.20-19.50	постановка	2	Постановка танцевальных движений в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
72	февраль	28	18.20-19.50	практическая	2	House Dance step, Snake (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	выступление
73	март	2	18.20-19.50	практическая	2	Разогрев мышц ног и рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	выступление
74	март	4	18.20-19.50	практическая	2	House Dance step, T-step (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	открытое занятия

75	март	7	18.20-19.50	практическая	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	ГДТДиМ, 301 кабинет	открытое занятия
76	март	9	18.20-19.50	практическая	2	House Dance step, Farmer (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
77	март	11	18.20-19.50	практическая	2	Импровизация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
78	март	14	18.20-19.50	практическая	2	House dance step, Sponge Bob (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
79	март	16	18.20-19.50	практическая	2	Работа с образом (Точь-в-точь)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
80	март	18	18.20-19.50	практическая	2	Соединений степов в стиле House Dance в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
81	март	21	18.20-19.50	репетиция	2	Репетиционная работа	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
82	март	25	18.20-19.50	практическая	2	Стиль Vogue. New way	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
83	март	28	15.00	викторина	2	История современного танца (викторина)	ГДТДиМ	беседа, опрос, задания
84	апрель	1	17.00	мероприятие	2	День именинника	ГДТДиМ	работа в группах, самоконтроль
85	апрель	6	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа (отработка амплитуды)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
86	апрель	8	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, Cat walk	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
87	апрель	11	18.20-19.50	практическая	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
88	апрель	13	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, манера	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
89	апрель	15	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка правого и левого шпагата	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
90	апрель	18	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, Duck walk	ГДТДиМ,	работа в группах,

91	апрель	20	18.20-19.50	практическая	2	Темп, ритм	301 кабинет	самоконтроль
92	апрель	22	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, face (вариации).	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
93	апрель	25	18.20-19.50	практическая	2	Групповая работа на синхронность связок	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
94	апрель	27	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, работа рук (связка)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
95	апрель	29	18.20-19.50	практическая	2	Смена ритма, композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
96	май	2	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, работа ног (связка)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
97	май	4	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка поперечного шпагата	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
98	май	6	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	11	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, наблюдение
101	май	13	18.20-19.50	батл	2	Импровизация Батл	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
102	май	16	18.20-19.50	зачет	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)	ГДТДиМ, к/з	беседа, опрос, задания
103	май	18	18.20-19.50	постановка	2	Заключительное занятие	ГДТДиМ	упражнения на применение ЗУН
104	май	20	18.20-19.50	конкурс	2	Итоговый контроль конкурс «Мисс и Мистер MiХ»	ГДТДиМ	просмотр, наблюдение
105	май	23	18.20-19.50	открытое занятие	2	Концертное выступление	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, самоконтроль
106	май	25	18.20-19.50	концерт	2	Конкурсное выступление	ГДТДиМ,	работа в группах,

							к/з	самоконтроль
107	май	27	18.20-19.50	конкурс	2	В кругу друзей (выезд на базу)		работа в группах, наблюдение
108	май	29	12.00	мероприятие	2	Заключительное занятие		беседа, тест
					216			