

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 № 159  
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 очередность 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>
<b>Современный танец</b>				
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>

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

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 студии
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

	счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку;	музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в комбинации не уверенно;	счет; - демонстрирует базовые движения в комбинации, но с ошибками, не ритмично;	
	итоговый контроль			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов в связке под музыку и под счет, самостоятельно придумывает комбинации под музыку; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку, самостоятельно придумывает связку под музыку;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке и комбинациях под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в связке не уверенно;	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке и комбинациях под счет; - демонстрирует базовые движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс, концерт
предметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
знать технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца. знает правила построения танцевальных комбинаций; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки		развита сценическая и пластическая выразительность; -участвует в конкурсах, фестивалях, умеет держать себя во время выступления; -технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку		умеет быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять; -умеет свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности; -показывает высокий уровень при участии в конкурсах и на фестивалях;
метапредметные результаты				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
-демонстрирует навыки определения цели своего обучения, формулирования задачи;		-самостоятельно определяет цели своего обучения, ставить и формулировать для себя		-самостоятельно определяет цели своего обучения, ставить и формулировать для

<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>
<b>личностные результаты</b>		
<b>стартовый уровень</b>	<b>базовый уровень</b>	<b>продвинутый уровень</b>
<p>-сформирована внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности; - установка на здоровый образ жизни;</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>-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 шага 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 степов 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 степов, 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 упражнения «бег на месте с высоким подъемом колен», «приседания с выпрыгиванием», низкоинтенсивные упражнения «планка»).

*Практика:*

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

Правильное чередование упражнений с отдыхом (один подход).

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

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.5 «Растяжка»*

*Теория:* объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.6 «Круговая тренировка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений в комбинации по кругу, направленные на развитие группы мышц и выносливости.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 2.7 «Контрольные срезы»**

#### *Тема 2.7.1 «Контрольный срез (зачет 1)»*

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов (модификация) под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.2 «Контрольный срез (зачет 2)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под счет.

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

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку.

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

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### *Тема 2.7.3 «Контрольный срез (зачет 3)»*

*Практика:*

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

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под счет.

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

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под музыку.

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

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### *Тема 2.7.4 «Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»*

*Практика:*

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

Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под счет.

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

Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под музыку.

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

Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### *Тема 2.7.5 «Контрольный срез (зачет 5)»*

*Практика:*

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

Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под счет.

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

Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под музыку.

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

Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под музыку (демонстрация шагов в произвольной связке).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

## **Раздел 2.8 «Заключительное занятие»**

### *Тема 2.8.1 «Заключительное занятие»*

*Практика:*

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

Правильный показ придуманной связки в команде под счет.

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

Правильный показ придуманной связки в команде под музыку.

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

Правильный показ придуманной связки под музыку, используя перемещения.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская

### **3. Современный танец**

#### **Раздел 3.1 «Базовые танцевальные элементы»**

*Тема 3.1.1 «Основные танцевальные, базовые движения рук (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 степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.8 «Соединений степов в стиле Hip Hop в связку»*

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.3 «Основные базовые движения, стиль Dancehall»**

### *Тема 3.3.1 «Стиль Dancehall. 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 степа под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.4 «Dancehall step, MVP (вариации)»*

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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



Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.8 «Соединений степов в стиле Dancehall в связку»*

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.4 «Основные базовые движения, стиль House Dance»**

### *Тема 3.4.1 «Стиль House Dance. Jack»*

*Теория:* повтор House Dance. Разбор основного шага под музыку.

*Практика:*

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.8 «Соединений степов в стиле House Dance в связку»*

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.5 «Основные базовые движения, стиль Vogue»**

#### *Тема 3.5.1 «Стиль Vogue, 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 шагов, 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.  
Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.8.2 «Упражнения для развития вестибулярного аппарата»*

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

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.9 «Постановочная работа»**

#### *Тема 3.9.1 «Постановочная работа»*

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.9.2 «Смена ритма, композиций (работа по парам)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Многократный повтор материала со сменой ритма за педагогом.

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

Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

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

Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.9.3 «Работа с образом (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 музыке (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.10 «Импровизация»**

#### **Тема 3.10.1 «Джем»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация во время джема (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация во время джема.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация во время джема (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* джем.

#### **Тема 3.10.2 «Батл»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация во время батла (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация во время батла.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация во время батла (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* батл.

#### **Тема 3.10.3 «Импровизация (работа по заданиям)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация по заданной теме (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация по заданной теме.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация по заданной теме (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие.

### **Раздел 3.11 «Контрольные срезы»**

#### **Тема 3.11.1 «Контрольный срез (зачет 1)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку (демонстрация в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.11.2 «Контрольный срез (зачет 2)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.11.3 «Контрольный срез (зачет 3)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под музыку (демонстрация собственной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.11.4 «Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под музыку (демонстрация собственной связки).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### **Раздел 3.12 «Заключительное занятие»**

#### *Тема 3.12.1 «Заключительное занятие»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Правильный показ придуманной связки в команде под музыку.  
*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Правильный показ придуманной связки под музыку, используя перемещения.  
*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская

#### **Раздел 4. Воспитательные мероприятия**

- 4.1. Концертное выступление (Майдан, День Победы)
- 4.2. Конкурсное выступление
- 4.3. Посвящение в студийцы (Арбузник)
- 4.4. Новогодний MiX
- 4.5. История современного танца (квест-игра)
- 4.6. В кругу друзей (выезд на базу)
- 4.7. 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	прктическая	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	Кnee 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	практи-ческая	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,

							301 кабинет	самоконтроль
91	апрель	20	18.20-19.50	практическая	2	Темп, ритм	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
92	апрель	22	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, face (вариации).	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
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 MiX»	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			