

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от « 26 » 08 2021 года



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

Приказ № 169
от « 26 » 08 2021 года

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

направленность: художественная
возраст обучающихся: 13-15 лет
группа №6
год обучения: 5 год (216 часов)

Гильмудинова Алия Илгизаровна,
педагог дополнительного образования
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Планируемые результаты

раздел, тема	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Введение				
Инструктаж по технике безопасности	-знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований; - соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; соблюдение правил поведения во дворце и на занятии	-знание, но не соблюдение требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих не в полной мере и не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии	-не знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований; -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 ритмично, вносит свои соединения	-допускает незначительные ошибки; -может использовать модификацию базовой работы рук при помощи подсказки педагога	-допускает значительные ошибки; - не соблюдает технику исполнения; -применяет простейшие движения рук	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
Модификация базовой работы ног	-уверенно выполняет упражнения в умеренном темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию базовой работы ритмично, вносит свои соединения	-допускает незначительные ошибки; знает технику исполнения, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -может использовать модификацию базовой работы ног	-допускает значительные ошибки; -не соблюдает технику исполнения; -применяет простейшие движения ног	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
Модификация аэробных шагов	-знает технику выполнения выполняет в умеренном темпе,	-допускает незначительные ошибки, может выполнять	-допускает значительные ошибки при исполнении	наблюдение, просмотр

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

		ошибки; требуется помощь педагога	правильную последовательность	соревнованиях, чемпионатах
Основные базовые движения, стиль Hip Hop	-знает технику движений, разнообразие степов; -применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения, уверенное исполнение	-знает технику движений, разнообразие степов, но исполняет не ритмично; -затрудняется применять усложненные движения	-знает технику движений, разнообразие степов, но исполняет не уверенно, не ритмично, допускает ошибки	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
Основные базовые движения, стиль Dancehall	-знает технику движений, разнообразие степов; -применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения, уверенное исполнение	-знает технику движений, разнообразие степов, но исполняет не ритмично; -затрудняется применять усложненные движения	-знает технику движений, разнообразие степов, но исполняет не уверенно, не ритмично, допускает ошибки	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
Основные базовые движения, стиль House Dance	-хорошо знает технику движений данного стиля; - умеет создать свою схему движения, уверенное исполнения; - соблюдает четкость ритма в треке	-знает технику движений данного стиля, но танцует не уверенно; - допускает ошибки, но старается использовать все изученные базовые движения	-не знает технику движений данного стиля; - допускает ошибки, использует простые базовые движения	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
Основные базовые движения, стиль Vogue	-знает технику движений данного стиля; -многообразие движений, свободное использование базовых движений; -умеет создать свою схему движения, уверенное исполнение	-знает технику движений данного стиля; -затрудняется применять базовые движения	-знает технику движений данного стиля, но исполняет не ритмично, допускает ошибки; -не использует разнообразие движений	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы

Отработка техники движения	-знает и выполняет все движения; -отрабатывает технику движений самостоятельно	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -требуется многократные повторы для отработки техники движения за педагогом	-знает и исполняет элементы неуверенно; -отрабатывает технику движений без желания	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; -активно развивает гибкость	-допускает незначительные ошибки; знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -хорошая гибкость	-допускает значительные ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости; -не соблюдает очередность; -не старается развивать свою гибкость	наблюдение, повторение за педагогом, физические тесты
Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-уверенно выполняет упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата; -не допускает существенных ошибок	-выполняет упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата, допускает ошибки	-не выполняет упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата; -допускает существенные ошибки	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
Постановочная работа	-знает технологию построения танца с применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими танцами; -двигается в ритме музыки,	-знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога. требуется поддержка педагога; -	-не знает технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор,

	эмоционально, использует сложные элементы	допускает ошибки	-допускает существенные ошибки	джемы, чемпионаты студии
Импровизация	-уверено себя чувствует на импровизации, использует многообразие движений и танцует ярко	-выходит на импровизацию, но движения однообразные, не музыкальные	-не выходит на импровизацию;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, участие в соревнованиях, чемпионатах
Контрольные срезы	вводный контроль			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении базовых движений, шагов и прыжков под музыку и под счет	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых движений, шагов и прыжков, есть недочеты в исполнении	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при показе базовых движений под счет, не ритмично	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
	промежуточный контроль			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно и ритмично при исполнении базовых шагов в комбинации под музыку и под счет	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под музыку, есть недочеты в исполнении	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых шагов и прыжков в комбинации под счет и под музыку; - демонстрирует базовые движения в комбинации, но с ошибками, не ритмично	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
	итоговый контроль			
	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при	-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при	устный опрос, наблюдение, викторина,

	исполнении связки под музыку и под счет, самостоятельно придумывает комбинации под музыку; - свободно и уверенно чувствует себя на сцене, эмоциональное исполнение	исполнении связки и комбинации под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в связке не уверенно	исполнении связки и комбинации под счет; - демонстрирует базовые движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично	повторение за педагогом, конкурс
предметные результаты				
стартовый уровень	базовый уровень		продвинутый уровень	
-знает историю разных стилей уличных танцев и понимает основы, базовых техник стилей танцев; -умеет правильно исполнять базовые элементы аэробики и танца, изученные в рамках курса программы; -знает правильную технику выполнения упражнений на развитие мышечной силы и общей физической подготовки, выполняет упражнения правильно; -знает правила построения танцевальных комбинаций; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки; -участие в мероприятиях разных уровней	-владеет навыками исполнения 3 и более стилей современного танца; -на занятиях точно воспроизводит преподаваемый материал; -владеет навыками импровизации с использованием базовых элементов; -умеет работать в парах и небольших группах при постановке коллективной задачи; -развита сценическая и пластическая выразительность; -участвует в конкурсах, фестивалях, умеет держать себя во время выступления; -технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку		-демонстрирует хорошую технику исполнения современных танцев и аэробики; -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; -показывает высокий уровень физической подготовки и хорошую растяжку; -может давать советы и координировать действия учащихся базового и стартового уровней	
метапредметные результаты				
стартовый уровень	базовый уровень		продвинутый уровень	
-умеет излагать свое мнение; -демонстрирует навыки определения цели своего обучения, формулирования задачи; планирования путей достижения целей;	-умеет договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; -проявляет творческий подход в разных сферах своей деятельности;		-организует учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками работает индивидуально	

<ul style="list-style-type: none"> -оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку; -применяет полученные знания в разных областях; -использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявляет эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства; -применяет ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение в своей творческой деятельности; - владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в любой деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; может сформулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; -может контролировать себя, имеет адекватную самооценку; -применяет полученные знания в разных областях жизни; -проявляет артистическую смелость на выступлениях перед зрителями;
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
<ul style="list-style-type: none"> -проявляют ответственное отношение к учению, готовность и способность к самообразованию; -проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; -проявляют творческую активность; 	<ul style="list-style-type: none"> -проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми; -проявляет нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; -проявляет творческую активность; 	<ul style="list-style-type: none"> -проявляет настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат -обладает компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности; -профессионально ориентированы на поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики;

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 (вариации)»

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 в стороны, сгиб в локтях, в стороны и вниз)»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Повтор степа V-step A-step. 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 в сторону (вариации)»

Теория: разбор правильного выноса рук в сторону. Координация движений и вынос рук вверх поочередно.

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук в сторону. Правильная координация рук и ног.

Базовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук в сторону. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук в сторону. 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 «Модификация работы рук в связке»

Теория: разбор правильного выполнения степов в связке. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений рук. Launch – Skoob – Mambo в сторону – Прыжки – Shasse – Open step – Cross step с прыжком

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 «Комбинация March и работы стоп»

Теория: разбор и объяснение правильной работы стоп. Разведение и сведение стоп – носки, пятки, носки. Соединение работы стоп с движением ног March. 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 (продвижение по квадрату)»

Теория: движение ног по квадрату. 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 (соединение в комбинацию)»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения шагов в комбинации

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 (соединение в комбинацию)»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения шагов в комбинации. 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 «Комбинация шагов Grape wine и Curl»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения шагов в комбинации.

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 (комбинация с изученными шагами)»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения шагов в комбинации.

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 (комбинация с изученными шагами)»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения шагов в комбинации. 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 twist»

Теория: перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Knee up twist – колено вверх. Выполняется на 8 счетов с одной ноги и на 8 счетов с другой ноги. “1” – шаг вперед с одной ноги. “2” – колено вверх, носок тянется вниз. “3” – шаг поднятой ногой обратно назад, «4» – поворот корпуса на подушечках в сторону, «5» – поворот корпуса обратно, «6» – подъем колена, «7» – шаг поднятой ногой назад обратно, «8» – 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 с изученными шагами»

Теория: соединение двух и более 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 связку (разнообразие работы рук)»

Теория: разбор и объяснение правильного исполнения движений и прыжков. Разнообразие работы рук. Связка Прыжки врозь и вместе в диагонали– Grape wine с прыжками угол назад - прыжки «ножницы»

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 связку»

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков в связке. Соединение прыжков 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 связке. 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 связке. 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 (вариации ритмичного рисунка)»

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 – March вперед - Step touch квадрат- Grape wine и Curl - Mambo в сторону – 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 группам)»

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 «Модификация базовых движений рук»

Теория: разбор и повторение основных движений рук в танце.

Практика:

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

Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

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

Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

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

Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно в координации с ногами.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.1.2 «Движение рук под музыку (работа по группам)»

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 (сгибания)»

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 (техника исполнения)»

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 (амплитуда)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом под

музыку.

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.2 «Основные базовые движения, стиль Нip Нор»

Тема 3.2.1 «Стиль Нip Нор, New 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 «Нip Нор step, LB (вариации)»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.3 «Нip Нор step, Monastery (вариации)»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.2.4 «Нip Нор step, Roof Top (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, Janet Jackson (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, Party Dance (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, Harlem Shake (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. Вариации изученных движений»

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, Na Linga (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, Unknown 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, Just Relax (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, X-out (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, Stop it (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, Wheel chair (вариации)»

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

Практика:

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.3.8 «Соединений степов в стиле Dancehall в связку»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.4 «Основные базовые движения, стиль House Dance»

Тема 3.4.1 «Стиль House Dance. Footwork»

Теория: повтор House Dance. Разбор движений.

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.2 «House Dance step, Set up (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, Dolphin (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, Cross Heel Toe (вариации)»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.5 «House Dance step, Jack – in-the- Box и Stomp (вариации)»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.4.6 «House Dance step, Cross roads (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, Side Hop (вариации)»

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

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

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.5 «Основные базовые движения, стиль Vogue»

Тема 3.5.1 «Стиль Vogue, Dramatic»

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, Deep (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, Drop»

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, Runway (работа с образом)»

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 (кисти)»

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 и работа ног (комбинации)»

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», «плодочка», «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 (профессии)»

Теория: повторение термина «образ».

Практика:

Стартовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенный показ образа в танце.

Базовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Показ образа в танце с опорой на показанный материал.

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительный показ образа в танце.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.9.4 «Темп, ритм (замедление и ускорение)»

Теория: повтор терминов «темп», «ритм».

Практика:

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

Исполнение правильного ритмичного рисунка за педагогом.

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

Исполнение правильного ритмического рисунка самостоятельно.

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

Правильное соблюдение темпа и ритма самостоятельно под музыку.

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.9.5 «Постановочная работа (отработка синхронности)»

Практика:

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

Правильное исполнение связки в постановке под счет.

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

Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.9.6 «Постановочная работа (отработка перемещений)»

Практика:

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

Правильное исполнение перемещений в постановке под счет.

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

Правильное исполнение перемещений в постановке под музыку.

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Тема 3.9.7 «Постановочная работа (отработка эмоциональности)»

Практика:

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

Эмоциональное исполнение связки в постановке под счет.

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

Эмоциональное исполнение связки в постановке под музыку.

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

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

Форма и методы проведения занятия: демонстрация, практическое занятие.

Раздел 3.10 «Импровизация»

Тема 3.10.1 «Джем»

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: джем.

Тема 3.10.2 «Батл»

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: батл.

Тема 3.10.3 «Импровизация (работа по заданиям)»

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 3.11 «Контрольные срезы»

Тема 3.11.1 «Контрольный срез (зачет 1)»

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: зачет.

Тема 2.11.2 «Контрольный срез (зачет 2)»

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: зачет.

Тема 2.11.3 «Контрольный срез (зачет 3)»

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: зачет.

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

Практика:

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

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

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

Форма и методы проведения занятия: зачет.

Раздел 3.12 «Заключительное занятие»

Тема 3.12.1 «Заключительное занятие»

Практика:

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

Базовый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под музыку.

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки под музыку, используя перемещения.

Форма и методы проведения занятия: творческая мастерская

Раздел 4. Воспитательные мероприятия

4.1. Концертное выступление (Майдан, День Победы)

4.2. Конкурсное выступление

4.3. Посвящение в студийцы (Арбузник)

4.4. Новогодний MiX

4.5. История современного танца (квест-игра)

4.6. В кругу друзей (выезд на базу)

4.7. Никто не забыт, ничто не забыто (викторина на военную тему).

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	4	16.40-18.10	практическая	2	Инструктаж по технике безопасности	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
2	сентябрь	4	18.20-19.50	практическая	2	Модификация базовой работы рук (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
3	сентябрь	6	16.40-18.10	практическая	2	Основные танцевальные, базовые движения рук (в стороны, сгиб в локтях, в стороны и вниз)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, задания на репродукцию
4	сентябрь	11	16.40-18.10	практическая	2	Модификация базовой работы рук (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
5	сентябрь	11	18.20-19.50	практическая	2	Движение рук под музыку	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, задания, самоконтроль
6	сентябрь	13	16.40-18.10	практическая	2	Модификация базовой работы рук (связка)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
7	сентябрь	18	16.40-18.10	практическая	2	Танцевальные элементы рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, наблюдение, беседа
8	сентябрь	18	18.20-19.50	практическая	2	Разнообразие работы рук в связке	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, анализ, беседа
9	сентябрь	20	16.40-18.10	практическая	2	Основные базовые движения ног	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию, анализ, беседа
10	сентябрь	25	16.40-18.10	практическая	2	Комбинация March и Работа стоп	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение

11	сентябрь	25	18.20-19.50	практическая	2	Движение ног под музыку	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, наблюдение
12	сентябрь	27	16.40-18.10	практическая	2	Step touch (движение по квадрату)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
13	октябрь	2	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН
14	октябрь	2	18.20-19.50	практическая	2	Отработка танцевальных движений (перемещения)	ГДТДиМ, 301 кабинет	постановка, анализ исполнения
15	октябрь	4	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)	ГДТДиМ, 301 кабинет	постановка, анализ исполнения
16	октябрь	9	16.40-18.10	практическая	2	Комбинации с базовыми движениями	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
17	октябрь	9	18.20-19.50	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение, задания
18	октябрь	11	16.40-18.10	практическая	2	Mambo (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, работа в группах
19	октябрь	16	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, работа в группах
20	октябрь	16	18.20-19.50	практическая	2	Grape с Curl	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, упражнения
21	октябрь	18	16.40-18.10	практическая	2	Стиль Hip Hop, New School	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, упражнения
22	октябрь	23	16.40-18.10	практическая	2	Launch (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение
23	октябрь	23	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, LB (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, наблюдение
24	октябрь	25	16.40-18.10	практическая	2	Curl (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах
25	октябрь	30	16.40-18.10	практическая	2	Hip Hop step, Monastery (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах
26	октябрь	30	18.20-19.50	практическая	2	Knee up twist	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	16.40-18.10	практическая	2	Hip Hop step, Roof top (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на применение ЗУН, наблюдение
30	ноябрь	13	16.40-18.10	практическая	2	Комбинация V-step A-step с изученными шагами	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения
31	ноябрь	13	18.20-19.50	практическая	2	Hip Hop step, Janet Jackson (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения
32	ноябрь	15	16.40-18.10	практическая	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, беседа, задания
33	ноябрь	20	16.40-18.10	практическая	2	Hip Hop step, Party Dance (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, беседа, задания
34	ноябрь	20	18.20-19.50	практическая	2	Grape wine (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
35	ноябрь	22	16.40-18.10	практическая	2	Hip Hop step, Harlem shake (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
36	ноябрь	27	16.40-18.10	практическая	2	Прыжки (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
37	ноябрь	27	18.20-19.50	практическая	2	Соединений степов в стиле Hip Hop в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
38	ноябрь	29	16.40-18.10	практическая	2	Аэробная комбинация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
39	декабрь	4	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
40	декабрь	4	18.20-19.50	практическая	2	Отработка танцевальных композиций (техника)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль

41	декабрь	6	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
42	декабрь	11	16.40-18.10	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
43	декабрь	11	18.20-19.50	практическая	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно (работа по группам)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
44	декабрь	13	16.40-18.10	практическая	2	Стиль Dancehall, Bounce (кач)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
45	декабрь	18	16.40-18.10	практическая	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
46	декабрь	18	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, Na linga (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
47	декабрь	20	16.40-18.10	практическая	2	Dancehall step, Unknown feelings (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
48	декабрь	25	16.40-18.10	практическая	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
49	декабрь	25	18.20-19.50	практическая	2	Акценты в музыке (фишки)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
50	декабрь	27	16.40-18.10	практическая	2	Dancehall step, Just relax (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
51	декабрь	29	17.00	мероприятие	2	Новогодний MiX	ГДТДиМ	беседа, опрос, задания
52	январь	15	16.40-18.10	практическая	2	Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
53	январь	15	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, X-out (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	творческие задания
54	январь	17	16.40-18.10	практическая	2	Круговая тренировка	ГДТДиМ, 301 кабинет	творческие задания
55	январь	22	16.40-18.10	практическая	2	Dancehall step, Stop it (вариации)	ГДТДиМ,	наблюдение

							301 кабинет	
56	январь	22	18.20-19.50	практическая	2	Dancehall step, Wheel chair (вариации).	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение
57	январь	24	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
58	январь	29	16.40-18.10	практическая	2	Групповая работа на синхронность движений (артистичность)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, демонстрация
59	январь	29	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
60	январь	31	16.40-18.10	практическая	2	Соединений степов в стиле Dancehall в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	демонстрация творческого продукта
61	февраль	5	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития координации	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
62	февраль	5	18.20-19.50	практическая	2	Стиль House Dance, Jack	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на творческое применение ЗУН
63	февраль	7	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
64	февраль	12	16.40-18.10	практическая	2	Разучивание танцевальных композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
65	февраль	12	18.20-19.50	зачет	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, демонстрация
66	февраль	14	16.40-18.10	постановка	2	Постановочная работа (отработка синхронности)	ГДТДиМ, 301 кабинет	наблюдение, демонстрация
67	февраль	19	16.40-18.10	джем	2	Импровизация Джем	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
68	февраль	19	18.20-19.50	практическая	2	House Dance step, Set up (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения, контроль
69	февраль	21	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)	ГДТДиМ,	репетиция,

							301 кабинет	наблюдение
70	февраль	26	16.40-18.10	репетиция	2	House Dance step, Dolphin (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
71	февраль	26	18.20-19.50	постановка	2	Постановка танцевальных движений в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	репетиция, наблюдение
72	февраль	28	16.40-18.10	практическая	2	House Dance step, Cross Hell toe (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	выступление
73	март	5	16.40-18.10	практическая	2	Разогрев мышц ног и рук	ГДТДиМ, 301 кабинет	выступление
74	март	5	18.20-19.50	практическая	2	House Dance step, Jack in the box Stomp (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	открытое занятия
75	март	7	16.40-18.10	практическая	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	ГДТДиМ, 301 кабинет	открытое занятия
76	март	12	16.40-18.10	практическая	2	House Dance step, Cross roads (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
77	март	12	18.20-19.50	практическая	2	Импровизация	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
78	март	14	16.40-18.10	практическая	2	House dance step, Jack (вариации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
79	март	19	16.40-18.10	практическая	2	Работа с образом (профессии)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
80	март	19	18.20-19.50	практическая	2	Соединений степов в стиле House Dance в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
81	март	21	16.40-18.10	репетиция	2	Репетиционная работа	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
82	март	26	16.40-18.10	практическая	2	Стиль Vogue. dramatic	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
83	март	26	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа (отработка артистичности)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
84	март	28	15.00	викторина	2	История современного танца (викторина)	ГДТДиМ	беседа, опрос, задания
85	апрель	1	17.00	мероприятие	2	День именинника	ГДТДиМ	работа в группах,

								самоконтроль
86	апрель	9	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, Deep	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
87	апрель	9	18.20-19.50	практическая	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
88	апрель	11	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, Drop	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
89	апрель	16	16.40-18.10	практическая	2	Растяжка правого и левого шпагата	ГДТДиМ, 301 кабинет	упражнения на применение ЗУН
90	апрель	16	18.20-19.50	практическая	2	Vogue, Runway (работа с образом)	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
91	апрель	18	16.40-18.10	практическая	2	Темп, ритм	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, самоконтроль
92	апрель	23	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, работа кистей	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
93	апрель	23	18.20-19.50	практическая	2	Групповая работа на синхронность связок	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
94	апрель	25	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, работа рук (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
95	май	2	16.40-18.10	практическая	2	Смена ритма, композиций	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания, самоконтроль
96	май	7	16.40-18.10	практическая	2	Vogue, работа ног (комбинации)	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
97	май	7	18.20-19.50	практическая	2	Растяжка поперечного шпагата	ГДТДиМ, 301 кабинет	задания на репродукцию
98	май	10	10.00	концерт	2	Концертное выступление (День победы)		работа в группах, самоконтроль
99	май	14	16.40-18.10	практическая	2	Соединений элементов в стиле Vogue в связку	ГДТДиМ, 301 кабинет	работа в группах, наблюдение
100	май	14	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, наблюдение

101	май	16	16.40-18.10	батл	2	Импровизация Батл	ГДТДиМ, 301 кабинет	беседа, опрос, задания
102	май	21	16.40-18.10	зачет	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»	ГДТДиМ, к/з	беседа, опрос, задания
103	май	21	18.20-19.50	постановка	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)	ГДТДиМ, к/з	упражнения на применение ЗУН
104	май	23	16.40-18.10	Открытое занятие	2	Заключительное занятие	ГДТДиМ	упражнения на применение ЗУН
105	май	28	16.40-18.10	Открытое занятие	2	Заключительное занятие	ГДТДиМ	работа в группах, самоконтроль
106	май	28	18.20-19.50	концерт	2	Концертное выступление	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, самоконтроль
107	май	29	16.40-18.10	конкурс	2	Конкурсное выступление	ГДТДиМ, к/з	работа в группах, наблюдение
108	май	30	12.00	мероприятие	2	В кругу друзей (выезд на базу)		упражнения на применение ЗУН