

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

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от « 29 » 08 2023 года



**«Утверждаю»**  
**Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»**  
**Т.А. Певгова**  
**Приказ №** 24  
**от «** 29 **»** 08 **2023 года**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА  
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «MiX»**

**направленность:** художественная  
**возраст обучающихся:** 7-18 лет  
**срок реализации:** 5 лет (1080 часов)

**автор-составитель:**

Гильмудинова Алия Илгизаровна,  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	<b>Полное название программы</b>	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа студии современного танца «MIX»
3.	<b>Направленность программы</b>	художественная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Гильмудинова Алия Илгизаровна, педагог дополнительного образования высшая квалификационная категория
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	5 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа  общеразвивающая разноуровневая  - занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий; - групповая, парная форма организации учебного процесса с выстраиванием индивидуальных образовательно-воспитательных маршрутов.
5.4.	Цель программы	обучение различным направлениям современного (уличного) танца, реализация творческого потенциала обучающихся.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень</i> предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала базовых элементов аэробики и современного танца; <i>Базовый уровень</i> предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении творческих заданий; <i>Продвинутый уровень</i> предполагает освоение способов создания танцевальных постановок, формирование навыков импровизации, умения создавать свой собственный стиль на основе базовых движений.
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	формы: практические занятия, конкурс, соревнование (баттл), мастер – класс, творческая мастерская, фестиваль; методы: словесные, наглядные, практические, дистанционное изложение материала, контроль и самоконтроль, частично поисковый, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный, наблюдения; технология развития творческих способностей, дистанционные, технология «Творческая мастерская»
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	оцениваются предметные, метапредметные и личностные результаты; формы – зачет, конкурс, концерт, батл, джем, творческое занятие.
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	обучающийся овладеет: - знанием основных разделов базовой аэробики; - умением применять знания в практической деятельности; - знанием техники исполнения и правильного выполнения

		<p>базовых элементов современного танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;</li> <li>- навыком и умением самостоятельной и коллективной работы;</li> <li>- навыком творчества в движениях и импровизации;</li> <li>- умением развивать индивидуальные возможности личности (музыкальную, пластическую, сценическую выразительность);</li> <li>- умением адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;</li> </ul> <p>в области развития личностных качеств обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявит положительное отношение к танцу;</li> <li>- получит установку на здоровый образ жизни;</li> <li>- будет проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- будет проявлять творческую активность;</li> <li>- сможет быть настойчивым и целеустремленным в преодолении трудностей;</li> <li>- будет обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;</li> <li>- сможет проявлять ответственность за творческий результат;</li> <li>- сможет проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене;</li> </ul> <p>по окончании курса обучения по программе учащиеся будут владеть техникой движений современного (уличного) танца в стилях Аэробика, Hip Hop, Dancehall, House, Vogue; навыками импровизации, создания танца. Будут проявлять творческую активность;</p> <p>приведем положительную динамику освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы студии современного танца «MiX» по итогам мониторингов, проводимых образовательной организацией МАУДО «ГДТДиМ №1» в 2021-2023 гг.</p> <p>2021 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 35%, средний уровень – 60%, низкий уровень – 5%;</p> <p>2022 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 37,6%, средний уровень – 59,4%, низкий уровень – 3%;</p> <p>2023 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 39,2%, средний уровень – 59,8%, низкий уровень – 1%</p> <p>Представим результаты участия обучающихся в конкурсах, фестивалях различного уровня в 2021-2023 гг.:</p> <p><i>международный уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- международный фестиваль-конкурс хореографического искусства «Движение», диплом Лауреата 1 степени, 2021 г.;</li> <li>- международный конкурс искусства «Радуга талантов», диплом Лауреата 1 степени, 2021, 2022 г.;</li> <li>- международный фестиваль-конкурс «Sforzando», дипломы лауреатов 1,2 степени, 2022, 2023г.г.;</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- международный фестиваль-конкурс искусств «Виктория», дипломы Лауреата 1, 2 степени, 2023 г.;</li> <li>- международный фестиваль-конкурс искусств «Изумрудный дождь», дипломы Лауреата 1, 2 степени, 2023 г.;</li> <li>- международный конкурс-фестиваль «Минута славы», дипломы Лауреата 1, 2 степени, 2023 г.;</li> </ul> <p><i>всероссийский уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- финалист IV Национальной премии в области культуры и искусства «Будущее России», 2021г.;</li> <li>- всероссийский фестиваль-конкурс детского и юношеского творчества «Палитра искусств», диплом Лауреата 1 степени, 2021, 2022, 2023г.г.;</li> <li>- всероссийский конкурс искусства «Будущее России», диплом Лауреата 1 степени, 2021, 2023г.г.</li> <li>- всероссийский конкурс хореографического искусства «В вихре танца», диплом Лауреата 1 степени 2021, 2022, 2023г.г.;</li> <li>- всероссийский фестиваль-конкурс «Ритмы весны», дипломы лауреата 1, 2, 3 степени, 2022г.</li> </ul> <p><i>республиканский уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- республиканский фестиваль-конкурс юных исполнителей «Первые шаги», Диплом Лауреата 1 степени, 2021, 2022, 2023г.г.;</li> <li>- открытый республиканский телевизионный молодежный фестиваль эстрадного искусства «Созвездие-Йолдызлык», диплом 2, 3 место 2021, 2022, 2023г.г.;</li> <li>- республиканский фестиваль хореографического искусства «Танцевальная карусель», Гран При, 2021-2023 гг.;</li> <li>- республиканский конкурс-фестиваль «Патриоты России!», диплом Лауреата 1 степени, 2021 г.;</li> <li>- республиканский фестиваль-конкурс юных исполнителей «Звездная осень», Дипломы Лауреата 1, 2, 3 степени, 2021-2023г.</li> <li>- республиканский фестиваль-конкурс юных исполнителей «Звездное лето», диплом Лауреата 1 степени, 2021-2023г.;</li> </ul> <p>региональный конкурс эстрадного мастерства детских и юношеских творческих коллективов «Tatarstan.ru», дипломы лауреата 1, 2, 3 степени, 2022г.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- республиканский фестиваль-конкурс юных исполнителей «Прорыв», Диплом Лауреата 1 степени, 2022г.;</li> </ul> <p><i>муниципальный уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- муниципальный этап Национального детского фестиваля народного творчества «Без бергэ», диплом 1 степени, 2021 г.</li> </ul> <p><i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноразрядная программа студии современного танца «MIX» является:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лауреатом 2 степени всероссийского ежегодного открытого конкурса «Руководитель года-2022» для руководителей, инструкторов и преподавателей творческих коллективов России, 2022г.;</li> <li>- победителем (3место) всероссийского конкурса методических разработок по реализации дополнительных общеобразовательных программ «Панорама методических кейсов дополнительного образования художественной и социально-гуманитарной направленности», 2022г.;</li> <li>- победителем (1 место) в республиканском конкурсе</li> </ul>
--	--	---

		<p>методических разработок «От традиций – к инновациям», номинация «общеобразовательная программа», 2022г.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лауреатом 2 степени республиканского конкурса методических разработок «Творчество, искусство, мастерство», номинация «Программы», 2022 г.;</li> <li>- победителем республиканского конкурсного отбора на присвоение звания «Образцовый детский коллектив», 2022г.;</li> <li>- лауреатом 1, 2 степени регионального конкурса учебно-методических разработок педагогов дополнительного образования детей, номинация «Программы», 2021, 2022 г.;</li> </ul> <p>методические разработки по программе отмечены дипломами в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- республиканском конкурсе методических разработок «Творчество, искусство, мастерство», Диплом Лауреата 3 степени, 2020 г.;</li> <li>- республиканском конкурсе «Мастерская творчества, идей и вдохновения» среди педагогов дополнительного образования, 1 место, 2021г.;</li> <li>- республиканском конкурсе «Мое призвание в рамках «Года педагога и наставника», 3 место, 2023г.;</li> <li>- республиканском конкурсе программно-методических разработок, образовательных практик в системе дополнительного образования детей, лауреат, 2023г.;</li> <li>- региональном конкурсе профессионального мастерства по проектированию современного занятия/урока в условиях дополнительного образования «Время инноваций», Диплом за 2 место, 2021 г.;</li> <li>- региональном конкурсе авторских видеороликов педагогов «Мой мастер-класс», лауреат 1 степени. 2023г.</li> <li>- муниципальном конкурсе методических пособий педагогов дополнительного образования художественной направленности, номинация «Разработки уроков, внеклассных мероприятий», 3 место, 2021 г.;</li> <li>- муниципальном конкурсе методических разработок «От традиций к инновациям», 2 место, 2021г.</li> </ul>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<p>26.08.2021 – дата разработки</p> <p>29.08.2023 – дата утверждения, утверждена Протоколом №1 педагогического совета Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»</p> <p>29.08.2023 – дата последней корректировки</p>
10.	Рецензенты	<p>Костина В.И. – методист отдела художественного воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»</p>

## Оглавление

<b>1. Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1. Титульный лист	
1.2. Информационная карта образовательной программы	
1.3. Оглавление	
1.4. Пояснительная записка.....	7
1.5. Матрица программы.....	17
1.6. Учебный (тематический) план.....	22
Содержание программы.....	32
Планируемые результаты.....	181
<b>2. Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	212
2.2. Формы контроля.....	212
Список литературы.....	214
2.3. Приложения.....	216
Приложение №1. Календарный учебный график 1-5 года обучения	
Приложение №2. Карта личностного развития учащихся	
Приложение №3. Фонд оценочных средств и диагностики 1 год обучения (стартовый, базовый, продвинутый уровень)	
Приложение №4. Шаги и степы по предмету «Аэробика»	
Приложение №5. Характеристика физических качеств	
Приложение №6. Тесты на определение выносливости, гибкости, выявление артистических данных, импровизационные возможности	

#### 1.4. Пояснительная записка

##### *Направленность (профиль) программы.*

Современный танец является средством индивидуального выражения и обеспечивает самопознание в результате целенаправленного изучения возможностей своего тела, особенностей эмоциональной сферы, самовыражение, которое заключается в импровизационном поиске наиболее адекватных выразительных средств танца, самопрезентацию в результате создания субъективно нового художественного продукта, развитие творческих способностей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии современного танца «MiX» (далее – Программа) имеет *художественную направленность* и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» в студии современного танца «MiX». Содержание программы направлено на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом и нравственном развитии.

Программа нацелена на выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся в области хореографического искусства, на создание и обеспечение необходимых условий для их личностного развития и профессионального самоопределения.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [13];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [14].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [12].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [10];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [11].

Программа размещена на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1» ([https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/gdtdim.htm/page4019325.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4019325.htm)), открытом для родительской и иной общественности.

*Актуальность данной Программы* обусловлена тем, что в настоящее время у молодежи проявляется и сохраняется повышенный интерес к уличным (современным) танцам. Появляются новые танцевальные стили, которые формируют неадекватное поведение подростков. Программа направлена на формирование художественного вкуса, адекватное отношение к современным направлениям и стилям, ответственное отношение к своему здоровью, выявлению и развитию творческого потенциала каждого ребёнка. Каждое занятие в студии – это физическая тренировка, общение, развитие навыков решения поставленных задач, музыкальности и чувства вкуса. А через выступления перед зрителями раскрывается творческая активность ребенка. Программа отвечает запросам родителей и детей.

*Педагогическая целесообразность программы.* Программа создает условия, обеспечивающие решение задач по формированию положительного отношения у детей к танцу и здоровому образу жизни.

*Новизна* программы состоит в том, что ее содержание включает в себя все современные направления, виды и стили уличного танца и аэробики, также различные формы взаимодействия детей и педагога на занятиях.

*Отличительными особенностями данной Программы* является то, что по данной программе могут начинать заниматься дети с любого школьного возраста, не зависимо от уровня подготовки. Программа дает возможность демонстрировать свои умения, выступая на внутренних мероприятиях, концертных площадках города, фестивалях-конкурсах. Программа предполагает обучение на разных уровнях: начальном и профессиональном. Данная программа нацелена на создание условий для развития творческих способностей обучающихся, формирование культуры творческой личности, на приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой



самореализации. Данная программа является преемственной от программы курсов студии, поэтому дети с 1 года обучения по данной программе занимаются 6 часов в неделю.

Программа интегрированная, включает в себя такие предметы как «Аэробика» и «Современный танец». Содержание программы расширяет представления обучающихся о танцевальных стилях и направлениях, знакомит с историей современного танца, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья. Занятия способствуют формированию правильной осанки и укреплению мышц спины, улучшению подвижности суставов. Кроме того, помогают развить такие природные физические данные, как растяжка, прыжок, гибкость и артистичность, поскольку в процесс обучения будет входить изучение танцевальных движений и постановка современных хореографических композиций.

Содержание Программы ориентировано на метапредметные и личностные результаты образования, соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей, отличается вариативностью, гибкостью и мобильностью.

Принцип построения Программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков детей от одной ступени к другой, что вносит творческий и продуктивный характер результатов образования. Программа разработана для детей, разного возраста, имеющие разные стартовые способности.

*Программа является разноуровневой.*

Разноуровневое обучение предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

*Стартовый уровень «Основы уличных стилей современного танца и базовой аэробики»* - предполагает знание обучающимся базовых элементов таких стилей, как Hip Hop, Dancehall, Vogue, House dance и истории их зарождения, способность исполнять самостоятельно простые танцевальные элементы и связки разных стилей уличных танцев.

*Базовый уровень «Разнообразие стилей современного танца, виды аэробики и импровизация»* - предполагает углубленное изучение техники исполнения сложных элементов и их соединение в связку в уличных стилях танца и разных видах аэробики, предполагает умение самостоятельно их применять и комбинировать при выполнении творческих заданий. *Продуктивный* вид учебно-познавательной деятельности обучающихся прослеживается в импровизации.

*Продвинутый уровень «Реализация творческого потенциала через танец»*- предполагает сотворчество педагога и ребенка. Освоив основные задачи программы, обучающиеся демонстрируют творческую активность; выступают на концертных площадках различного масштаба, одерживают победы в конкурсах, фестивалях различного уровня. Обучающиеся продвинутого уровня обучения могут являться помощниками в учебной работе с детьми стартового и базового уровней. На данном уровне обучения основным видом учебно-познавательной деятельности обучающихся будет являться *творческий*. Каждый учащийся достаточно хорошо владеет техниками разных стилей уличных танцев, что позволяет в танце выражать себя и свои эмоции, реализовать свой потенциал. Особую роль занимает работа в команде и умение выстраивать отношения в коллективе, разрешать самостоятельно конфликтные ситуации и приходить к совместным коллективным решениям

Программа нацелена на взаимодействие усилий педагогов, обучающихся и их

родителей.

*Концепция Программы соответствует общим современным тенденциям личностно-ориентированного образования (эмоциональный, познавательный, деятельностный и социально-личностный компоненты).*

Данная Программа предполагает *сетевое взаимодействие*, которое строится на партнерских взаимоотношениях с Набережночелнинским институтом (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Набережночелнинским педагогическим колледжем, Набережночелнинским колледжем искусств, Набережночелнинским государственным педагогическим университетом, Набережночелнинским институтом (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» и направлена на профессиональную ориентацию обучающихся. В рамках сетевого взаимодействия обучающиеся являются активными участниками совместно организованных и проведенных с вышеуказанными учреждениями СПО и ВУЗов концертных программ, конкурсов, фестивалей, мастер-классов, Дней открытых дверей; студенты проходят учебную практику на занятиях по данной программе.

*Профессиональная ориентация Программы.* Цель профессиональной ориентации - оказание обучающимся поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности детей к социальному и культурному самоопределению.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение различным направлениям современного (уличного) танца, реализация творческого потенциала обучающихся.

#### **Обучающие задачи**

##### *Стартовый уровень:*

- сформировать систему знаний в области хореографии (современные танцы); начальные навыки исполнения основных комбинаций аэробики и простейших танцевальных движений современного танца;
- обучить упражнениям для развития тела и укрепления здоровья.

##### *Базовый уровень:*

- расширить и систематизировать знания об истории, разнообразии стилей уличных танцев и аэробики;
- сформировать навыки исполнения разных стилей современного танца;
- развить музыкально-ритмические навыки, навыки творчества в движениях и импровизации;
- развить навыки и умения самостоятельного применения полученных знаний на практике.

##### *Продвинутый уровень:*

- сформировать систему знаний в области хореографического искусства (разнообразие стилей, их характерные особенности и выразительные средства);
- совершенствовать исполнительское мастерство;
- способствовать профессиональной ориентации обучающихся;
- развить навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, выстраивание межличностных отношений и развитие

коммуникативных навыков.

### **Развивающие задачи**

#### *Стартовый уровень:*

- развить творческое мышление, воображение, артистичность;
- развить творческие способности обучающихся, познавательный интерес к танцу и окружающей действительности, информационную и коммуникативную культуру личности;
- развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость.

#### *Базовый уровень:*

- развить способности к сотрудничеству и коммуникации, решению лично и социально значимых проблем и воплощению решений в практику;
- развить интерес к самостоятельной творческой деятельности (импровизации);
- развить индивидуальные возможности личности ребенка (музыкальную, пластическую, сценическую выразительность).

#### *Продвинутый уровень:*

- развить умение анализировать, формировать адекватную самооценку;
- развить способность обучающихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению;
- развить умение импровизировать в танце и творчески проявлять себя через танцевальные движения;
- развить артистическую смелость и непосредственность обучающегося, его самостоятельность;
- развить коммуникативные и организационные способности.

### **Воспитательные задачи**

#### *Стартовый уровень:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям современными танцами, воспитывать волю, трудолюбие, чувство вкуса, потребность вести здоровый образ жизни.

#### *Базовый уровень:*

- воспитывать самостоятельность, целеустремленность;
- сформировать опыт социальных контактов со сверстниками, сотрудничества в коллективе;
- развить коммуникативные и организационные способности обучающихся.

#### *Продвинутый уровень:*

- сформировать творческую личность, ответственность за творческий результат;
- сформировать компетенции, способствующие саморазвитию и самосовершенствованию личности;
- сформировать чувство уверенности на сцене, воспитание чувства коллективизма;
- сформировать профессиональную ориентацию, с целью поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики.

#### *Адресат программы.*

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет с разным уровнем хореографической подготовки и разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Группы формируются согласно делению по возрасту: 7-11 лет и 12-14, 15-18 лет.

*Возрастные особенности младшего школьного возраста* состоят в том, что на первое место выходит учебная деятельность, ребенок полностью погружается в освоение нового материала, новых знаний. Особо важно в этом возрасте правильно замотивировать ребенка на деятельность, направить его огромную энергию на преодоление трудностей и достижения поставленной цели. Важную роль играют методы мотивации учебного и воспитательного процесса. Метод игры всегда актуален.

*Средний школьный (подростковый) возраст* характеризуется бурным ростом и глубокой перестройкой всего организма, общим подъёмом жизнедеятельности. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания. В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Мышление подростка приобретает новую черту – критичность, подростки могут начать проявлять агрессивность, неадекватно реагировать на замечания, капризничать. В этом возрасте проявляется частая смена интересов, метания. Первостепенной задачей в работе с данным возрастом является удержание интереса к танцевальной деятельности, развитие их личностных характеристик.

*Старший школьный возраст* характеризуется совершенно новой для детей социальной ситуацией. Все познавательные процессы сформированы еще в подростковом возрасте. В старшем школьном возрасте и в дальнейшем они будут только укрепляться и совершенствоваться. Главное для старшего школьника теперь другое — выход во взрослый мир, овладение профессией, а значит, нахождение своего места в мире. Доминантой становится выбор и овладение профессией, поскольку от этого зависит дальнейшая жизнь, которую избирает человек на пороге взрослой жизни. Соответственно новая доминанта изменяет отношение к учению, заставляя соотносить свои старания и практическое их применение. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. В это время вырастающий ребенок оказывается на пороге реальной взрослой жизни. В связи с необходимостью самоопределения возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. Также, появляются мысли и тревоги по поводу профессионального самоопределения в связи со скорым выходом в самостоятельную жизнь. Именно мировоззрение и профессиональное самоопределение становятся основными новообразованиями.

В студию приходят дети по собственному желанию, имеющие разные стартовые способности и разный уровень начальной подготовки. Численный состав группы составляет 15 человек, принимаются все желающие. Возможен прием на программу по итогам просмотра без прохождения обучения по программе курсов студии (одногодичной).

#### *Объем программы.*

Занятия проводятся для всех годов обучения три раза в неделю - по 2 часа (216 часов).

#### *Формы организации образовательного процесса и виды занятий*

Работа по программе предусматривает использование различных форм организации образовательного процесса: фронтальные (при освоении нового содержания), групповые, парные.

Обучение предусматривает сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы с обучающимся.

Основные формы обучения – учебные занятия, открытые занятия, творческие мастерские, мастер-классы (выпускники или приглашенные хореографы), репетиции, фестивали, конкурсы, концерты, коллективно-творческие работы.

*Срок освоения программы*

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

*Режим занятий* установлен Уставом МАУДО «ГДТДиМ №1», в соответствии с рекомендациями СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020г. №28. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 45 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин.

#### ***Обоснование использования педагогических технологий***

Содержание Программы основано на *педагогической технологии «Творческая мастерская»*, способствующей формированию личности ребенка, способного к творческому самовыражению.

*Творческая мастерская* - форма обучения учащихся, которая создает условия для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного поиска. Целью педагогической технологии мастерских является не прямая передача информации, а совместный поиск знаний. Знания ребёнок не получает, а приобретает, возвращает, познаёт проблему на основе собственного опыта. Мастерская предполагает организацию учащихся в малые группы, Педагог предлагает и гарантирует ребятам творческий характер деятельности, направляет их на поисковые методы. Данная форма обучения предполагает наставничество (педагог-обучающийся, обучающийся – обучающийся), что обеспечивает свободу самостоятельной деятельности, в которой обучающийся является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль). В процессе обучения создается информационно-образовательная среда, создающая условия для формирования предметных, метапредметных и личностных качеств обучающихся, соответствующая их интересам. В учебном процессе используются следующие *инновационные педагогические технологии*:

- технология «Творческая мастерская»;
- технология развития творческих способностей обучающихся;
- информационно – коммуникативные технологии;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Предметные результаты***

*Стартовый уровень:*

- будут знать основные разделы базовой аэробики, будут применять знания в практической деятельности;
- будут знать технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца.

*Базовый уровень:*

- овладеют навыками исполнения 3-5 стилей современного танца;
- смогут применять навыки исполнительского мастерства на концертных выступлениях, конкурсах;

- умение слышать музыку и ритм;
- владение навыками импровизации с использованием базовых движений;
- смогут применять навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, выстраивания межличностных отношений в практической и творческой деятельности.

*Продвинутый уровень:*

- повысят технику исполнения современных танцев и аэробики;
- научатся соотносить музыкальный и танцевальный стили;
- умение быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять;
- умение свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности;
- будут использовать в практической деятельности навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, смогут выступать в роли наставников у обучающихся базового и стартового уровней.

*Метапредметные результаты*

*Стартовый уровень:*

- умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;
- смогут применять полученные знания в области литературы, музыки, искусства в других областях жизни;
- станут готовы использовать коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений.

*Базовый уровень:*

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- будут проявлять творческий подход в разных сферах своей деятельности;
- будут проявлять эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства;
- будут применять ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение в своей творческой деятельности;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Продвинутый уровень:*

- овладеют способностями к самоорганизации и рефлексии;
- будут проявлять способность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению;
- смогут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- будут проявлять творческую активность, коммуникативные и организационные способности во всех сферах деятельности;
- будут проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене, при выступлении;

## *Личностные результаты*

### *Стартовый уровень:*

- сформированность внутренней позиции обучающихся на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности
- установка на здоровый образ жизни;

### *Базовый уровень:*

- будут проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- будут проявлять творческую активность;
- будут развиты коммуникативные и организационные способности обучающихся.

### *Продвинутый уровень:*

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца;
- будут проявлять настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат
- будут обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;
- будут профессионально ориентированы на поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики.

*Организация воспитательной работы в рамках программы.* В воспитательную работу с обучающимися студии входят такие формы работы как:

- проведение гостиных, КВН, дебат, шоу внутри студии;
- совместный выход на развлекательные площадки города;
- развлекательные мероприятия и праздники, такие как «Арбузник» (квест-игра), «Новогодний MiX» (тематическая вечеринка), «В кругу друзей» (викторины, круглые столы);
- проведение чаепитий, викторин и конкурсов внутри студии;
- участие в конкурсах, фестивалях, концертных программах.

Каждый год проводятся творческие смены в загородных лагерях для отдыха детей. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

### *Обоснование использования дистанционных технологий*

Программа соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обеспечение доступности качественного образования не зависимо от места жительства, социального и материального положения семей обучающихся, самих обучающихся и состояния их здоровья, а также обеспечение максимально равной доступности образовательных программ и услуг дополнительного образования детей, путем установления координационных и регуляционных мер и механизмов для всех участников информационного образовательного взаимодействия».

Методические и дидактические материалы программы размещены на ресурсах в информационно коммуникационной сети «Интернет» по ссылке: <https://vk.com/club201130404> и могут быть использованы при дистанционном обучении. Кроме этого, для изучения определенных тем, для создания проектов и проведение

консультаций эффективного изучения на расстоянии, используется платформа для видео и аудио конференций Zoom. Как вспомогательная форма в программе применяется и электронное обучение на следующих ресурсах: коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте», мессенджер WhatsApp.

Основными элементами системы дистанционного обучения являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции; - надомное обучение с дистанционной поддержкой;
- вебинары; - e-mail;
- электронные носители мультимедийных приложений;
- электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: консультация; практическое занятие; самостоятельная работа.

Начало изучения каждой из тем определяется получением методических материалов по теме. Вместе с этими материалами направляются рекомендации по их изучению: сроки освоения темы, правила оформления отчета по теме. На каждый раздел программы обучающийся получает план-график всех необходимых промежуточных мероприятий и сроки их прохождения.

Именно дистанционная форма обучения является наиболее оптимальной для детей, проживающих далеко от УДО.

*Формы контроля:* начальный (вводный), текущий, промежуточный и итоговый.

*Формы оценки результативности:* устный опрос, выполнение самостоятельных и творческих заданий, анализ и самоанализ процесса и результатов деятельности обучающегося, изучение продуктов деятельности. В течение всего срока обучения обучающиеся принимают участие концертных программах. В конце обучения обучающиеся исполняют сольный номер и участвуют в массовых номерах.

*Формы подведения итогов:*

- *вводный контроль:* визуальный контроль, тестовые задания;
- *текущий контроль:* тестовые и творческие задания; визуальный контроль, контрольные занятия; зачеты; участие в концертах, конкурсах и фестивалях различных уровней;
- *промежуточный контроль:* визуальный контроль, зачёт, отчетный концерт;
- *итоговый контроль:* зачёт, отчетный концерт.



## 1.5. Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

уровни	критерии	формы и методы диагностики	методы и педагогические технологии	результаты	методическая копилка дифференцированных заданий
	<b>предметные результаты</b>				
стартовый	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание базовых элементов базовой аэробики (работа рук, ног, прыжки, элементы)</li> <li>- знание основных стилей уличных танцев и истории их зарождения;</li> <li>-способность исполнять самостоятельно простые танцевальные элементы;</li> <li>-высокий уровень физической подготовки, знание техники и правильное выполнение упражнений самостоятельно;</li> <li>-синхронное исполнение танцевальных связок;</li> <li>-умение составлять танцевальные комбинации;</li> </ul>	устный опрос практические методы наблюдение беседа выполнение творческих заданий	технология развития творческих способностей учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знает теоретические понятия (аэробика);</li> <li>-знает историю разных стилей уличных танцев и понимает основы, базовых техник стилей танцев;</li> <li>-умеет правильно исполнять базовые элементы аэробики и танца, изученные в рамках курса программы;</li> <li>-знает правильную технику выполнения упражнений на развитие мышечной силы и общей физической подготовки, выполняет упражнения правильно;</li> <li>-знает правила построения танцевальных комбинаций;</li> <li>-двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки;</li> <li>-участие в мероприятиях разных уровней;</li> </ul>	упражнения карточки игры схемы-задания видео – записи комплекс на гибкость упражнения на развитие музыкальности
	<b>метапредметные результаты</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;</li> </ul>	наблюдение беседа анализ	педагогика сотрудничества, развития творческих способностей словесный наглядный	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет излагать свое мнение;</li> <li>-демонстрирует навыки определения цели своего обучения, формулирования задачи; планирования путей достижения целей;</li> <li>-оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку;</li> <li>-применяет полученные знания в разных</li> </ul>	творческие задания, ролевые игры игры – имитации игры - упражнения видео - записи

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смогут применять полученные знания в области литературы, музыки, искусства в других областях жизни;</li> <li>- готовы использовать коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений;</li> </ul>			областях; -использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений;	
	<b>личностные результаты</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;</li> <li>- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</li> <li>- творческая активность;</li> </ul>	наблюдение беседа тестирование анализ	педагогика сотрудничества игровые технологии, личноно – ориентированные технологии	-проявляют позицию положительного отношения к танцу и широкую мотивационную основу учебной деятельности; -проявляют ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и 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 нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; -проявляют творческую активность;	творческие задания видео - записи

базовый	<b>предметные результаты</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеют навыками исполнения 3-5 стилей современного танца;</li> <li>- смогут применять навыки исполнительского мастерства на концертных выступлениях, конкурсах;</li> <li>- умение слышать музыку и ритм;</li> <li>- владение навыками импровизации с использованием базовых движений;</li> <li>- смогут применять навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, выстраивания межличностных отношений в практической и творческой деятельности и коллективной работы, само- и взаимоконтроля;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>устный опрос</li> <li>практические методы</li> <li>изучение продуктов деятельности</li> <li>анализ самоанализ деятельности</li> </ul>	технологии ЛОО обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>-владеет навыками исполнения 3 и более стилей современного танца;</li> <li>-умеет правильно слушать музыку, слышит ритмический рисунок верно;</li> <li>-на занятиях точно воспроизводит преподаваемый материал;</li> <li>-владеет навыками импровизации с использованием базовых элементов;</li> <li>-умеет работать в парах и небольших группах при постановке коллективной задачи;</li> <li>-развита сценическая и пластическая выразительность;</li> <li>-участвует в конкурсах, фестивалях, умеет держать себя во время выступления;</li> <li>-технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку;</li> <li>-участвует вместе с коллективом в конкурсах на исполнение танцевальной постановки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>комплекс на гибкость</li> <li>упражнения на развитие музыкальности</li> <li>упражнения на развитие импровизации</li> </ul>
	<b>метапредметные результаты</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- будут проявлять творческий подход в разных сферах своей деятельности;</li> <li>- будут проявлять эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства;</li> <li>- будут применять ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение в своей творческой деятельности;</li> <li>- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдение</li> <li>беседа</li> <li>тестирование</li> <li>анализ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>педагогика сотрудничества, развития творческих способностей</li> <li>словесный</li> <li>наглядный</li> <li>частично – поисковый</li> <li>методы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-слушает мнения других детей, делает выводы в совместной деятельности;</li> <li>-самостоятельно определяет цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, планирует пути достижения целей, соотносит свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку;</li> <li>-может самостоятельно принять решение и сделать выбор в учебной и познавательной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>творческие задания</li> <li>игры – имитации</li> <li>игры – упражнения</li> <li>вопросы</li> </ul>

	деятельности;			-использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений;	
	<b>личностные результаты</b>				
	- будут проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; - будут проявлять творческую активность; - будут развиты коммуникативные и организационные способности	Наблюдение, беседа тестирование наблюдение. беседа анализ	педагогика сотрудничества, развития творческих способностей	- будут проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми; - будут проявлять принятие уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; - будут проявлять нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; - будут проявлять творческую активность;	творческие задания, конкурсы
	<b>предметные результаты</b>				
продвинутой	- повысят технику исполнения современных танцев и аэробики; - научатся соотносить музыкальный и танцевальный стили; - умение быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять; - умение свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности; - будут использовать в практической деятельности навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля	устный опрос тестирование  практические методы  изучение продуктов деятельности анализ самоанализ деятельности	технологии ЛОО обучения	-демонстрирует хорошую технику исполнения современных танцев и аэробики; -умеет соотносить музыкальный и танцевальный стили; -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; -умеет выражать свои идеи через танец. - показывает высокий уровень физической подготовки и хорошую растяжку; -может давать советы и координировать действия учащихся базового и стартового уровней;	комплекс на гибкость упражнения на развитие музыкальности упражнения на развитие импровизации
	<b>метапредметные результаты</b>				
	- овладеют способностями к самоорганизации и рефлексии; - будут проявлять способность к освоению систематических знаний,	наблюдение беседа	информационно – коммуникативные , компьютерные технологии,	-организовывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает	творческие задания игры – имитации игры – упражнения тестовые задания

<p>их самостоятельному пополнению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смогут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;</li> <li>- будут проявлять творческую активность, коммуникативные и организационные способности во всех сферах деятельности;</li> <li>- будут проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене, при выступлении;</li> </ul>		<p>словесный, наглядный, исследовательский методы</p>	<p>конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; может сформулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку;</li> <li>-применяет полученные знания в области литературы, музыки, искусства в других областях жизни;</li> <li>-использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний;</li> <li>-проявляет артистическую смелость на выступлениях перед зрителями;</li> </ul>	<p>беседа</p>
<p align="center"><b>личные результаты</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца;</li> <li>- будут проявлять настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат;</li> <li>- будут обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;</li> <li>- будут профессионально ориентированы на поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики</li> </ul>	<p>наблюдение. беседа тестирование анализ самоанализ</p>	<p>лично – ориентированные, игровые, коммуникативные технологии поисковый наглядный исследовательский методы</p>	<p>-сформированное чувство прекрасного и эстетического на основе знакомства с искусством танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-будут проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;</li> <li>-будут проявлять уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</li> <li>-будут проявлять нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;</li> <li>-будут проявлять творческую активность;</li> <li>-будут развиты творческие способности. Будут развиты коммуникативные и организационные способности учащихся;</li> </ul>	<p>творческие задания, конкурсы</p>

## 1.6. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1-й год обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля		
		всего	теория	практика		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
1	Введение							
1.1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа викторина	опрос	опрос	опрос
2.	Базовая аэробика							
2.1.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы рук	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.2.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.3.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых аэробных шагов	10	2	8	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.4.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых прыжков	6	1	5	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	8	2	6	практическое	задание с опорой	задание с опорой	задания на применение ЗУН
2.6.	Силовая тренировка	12	2	10	практическое	наблюдение	наблюдение	наблюдение
2.7.	Контрольные срезы	10	-	10	зачет	зачет	зачет	зачет
2.8.	Заключительное занятие	2	-	2	викторина, показ, игра	викторина на Google платформе	выступление	выступление
3.	Современный танец							
3.1.	Базовые танцевальные элементы	10	4	6	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.2.	Основные базовые движения,	16	4	12	практическое	задания на	упражнения	упражнения

	стиль Hip Hop					репродукцию		
3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	16	4	12	выступление	зачет	зачет	зачет
3.6.	Отработка техники движения	16	2	14	концерт, конкурс	показ	концерт, конкурс	концерт, конкурс
3.7.	Растяжка	10	2	8	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.8.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.	4	-	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.9.	Постановочная работа	14	2	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
4.4.	Импровизация	6	2	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
4.5.	Контрольные срезы	8	-	8	практическое	задания на репродукцию	наблюдение	наблюдение
4.6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое	творческое задание	творческое задание	творческое задание
4.7.	Воспитательные мероприятия	16	2	14	выступление	зачет	зачет	зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>				

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
2-й год обучения**

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля		
		всего	теория	практика		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
1	Введение							
1.1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа викторина	опрос	опрос	опрос
2.	Базовая аэробика							
2.1.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы рук	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.2.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.3.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых аэробных шагов	10	2	8	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.4.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых прыжков	6	1	5	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	8	2	6	практическое	задание с опорой	задание с опорой	задания на применение ЗУН
2.6.	Силовая тренировка	12	2	10	практическое	наблюдение	наблюдение	наблюдение
2.7.	Контрольные срезы	10	-	10	зачет	зачет	зачет	зачет
2.8.	Заключительное занятие	2	-	2	викторина, показ, игра	тест на Google платформе	выступление	выступление
3.	Современный танец							
3.1.	Базовые танцевальные элементы	10	4	6	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.2.	Основные базовые движения,	16	4	12	практическое	задания на	упражнения	упражнения



	стиль Hip Hop					репродукцию		
3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	16	4	12	выступление	зачет	зачет	зачет
3.6.	Отработка техники движения	16	2	14	концерт, конкурс	показ	концерт, конкурс	концерт, конкурс
3.7.	Растяжка	10	2	8	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.8.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.	4	-	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.9.	Постановочная работа	14	2	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
4.4.	Импровизация	6	2	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
4.5.	Контрольные срезы	8	-	8	практическое	задания на репродукцию	наблюдение	наблюдение
4.6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое	творческое задание	творческое задание	творческое задание
4.7.	Воспитательные мероприятия	16	2	14	выступление	зачет	зачет	зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>				

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**3-й год обучения**

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля		
		всего	теория	практика		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
1	Введение							
1.1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа викторина	тест на Google платформе	тест на Google платформе	тест на Google платформе
2.	Базовая аэробика							
2.1.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы рук	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.2.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.3.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых аэробных шагов	10	2	8	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.4.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых прыжков	6	1	5	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	8	2	6	практическое	задание с опорой	задание с опорой	задания на применение ЗУН
2.6.	Силовая тренировка	12	2	10	практическое	наблюдение	наблюдение	наблюдение
2.7.	Контрольные срезы	10	-	10	зачет	зачет	зачет	зачет
2.8.	Заклочительное занятие	2	-	2	викторина, показ, игра	показ	выступление	выступление
3.	Современный танец							
3.1.	Базовые танцевальные элементы	10	4	6	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.2.	Основные базовые движения,	16	4	12	практическое	задания на	упражнения	упражнения

	стиль Hip Hop					репродукцию		
3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	16	4	12	выступление	зачет	зачет	зачет
3.6.	Отработка техники движения	16	2	14	концерт, конкурс	показ	концерт, конкурс	концерт, конкурс
3.7.	Растяжка	10	2	8	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.8.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.	4	-	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.9.	Постановочная работа	14	2	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
4.4.	Импровизация	6	2	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
4.5.	Контрольные срезы	8	-	8	практическое	задания на репродукцию	наблюдение	наблюдение
4.6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое	творческое задание	творческое задание	творческое задание
4.7.	Воспитательные мероприятия	16	2	14	выступление	зачет	зачет	зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>				

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
4-й год обучения**

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля		
		всего	теория	практика		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
1	Введение							
1.1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа викторина	викторина на Google платформе	опрос	опрос
2.	Базовая аэробика							
2.1.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы рук	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение зун
2.2.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение зун
2.3.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых аэробных шагов	10	2	8	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение зун
2.4.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых прыжков	6	1	5	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение зун
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	8	2	6	практическое	задание с опорой	задание с опорой	задания на применение зун
2.6.	Силовая тренировка	12	2	10	практическое	наблюдение	наблюдение	наблюдение
2.7.	Контрольные срезы	10	-	10	зачет	зачет	зачет	зачет
2.8.	Заключительное занятие	2	-	2	викторина, показ, игра	показ	выступление	выступление
3.	Современный танец							
3.1.	Базовые танцевальные элементы	10	4	6	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.2.	Основные базовые движения, стиль Hip Hop	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения

3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	16	4	12	выступление	зачет	зачет	зачет
3.6.	Отработка техники движения	16	2	14	концерт, конкурс	показ	концерт, конкурс	концерт, конкурс
3.7.	Растяжка	10	2	8	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.8.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.	4	-	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.9.	Постановочная работа	14	2	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
4.4.	Импровизация	6	2	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
4.5.	Контрольные срезы	8	-	8	практическое	задания на репродукцию	наблюдение	наблюдение
4.6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое	творческое задание	творческое задание	творческое задание
4.7.	Воспитательные мероприятия	16	2	14	выступление	зачет	зачет	зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>				

## Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 5-й год обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля		
		всего	теория	практика		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
1	Введение							
1.1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа викторина	опрос	тест на Google платформе	викторина на Google платформе
2.	Базовая аэробика							
2.1.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы рук	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение зун
2.2.	Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение зун
2.3.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых аэробных шагов	10	2	8	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение зун
2.4.	Техника движения базовых элементов: модификация базовых прыжков	6	1	5	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение зун
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	8	2	6	практическое	задание с опорой	задание с опорой	задания на применение зун
2.6.	Силовая тренировка	12	2	10	практическое	наблюдение	наблюдение	наблюдение
2.7.	Контрольные срезы	10	-	10	зачет	зачет	зачет	зачет
2.8.	Заключительное занятие	2	-	2	викторина, показ, игра	показ	выступление	выступление

3.	Современный танец							
3.1.	Базовые танцевальные элементы	10	4	6	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.2.	Основные базовые движения, стиль Hip Hop	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	16	4	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	16	4	12	выступление	зачет	зачет	зачет
3.6.	Отработка техники движения	16	2	14	концерт, конкурс	показ	концерт, конкурс	концерт, конкурс
3.7.	Растяжка	10	2	8	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.8.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.	4	-	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.9.	Постановочная работа	14	2	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
4.4.	Импровизация	6	2	4	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
4.5.	Контрольные срезы	8	-	8	практическое	задания на репродукцию	наблюдение	наблюдение
4.6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое	творческое задание	творческое задание	творческое задание
4.7.	Воспитательные мероприятия	16	2	14	выступление	зачет	зачет	зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>				

## Содержание программы 1-й год обучения

### 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 «Вводный контроль. Руки по швам с выносом в стороны. Руки на бедрах»

*Теория:* базовая аэробика. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Step touch с прыжком – приставной шаг и два прыжка обратно. Руки на бедрах.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

##### Тема 2.1.2 «Работа руками (вращение в локтевом суставе)»

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Повтор степа Grape wine. Разбор и объяснение правильного выполнения работы рук.

*Практика:*

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



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

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

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

### *Тема 2.1.3 «Вынос рук вверх. Круговые движения руками»*

*Теория:* разбор правильного выноса рук вверх. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор правильного исполнения шагов. Open step. Координация движений и вынос рук вверх.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

### *Тема 2.1.4 «Разнообразие работы рук в связке»*

*Теория:* разбор правильного выполнения степов в связке. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений и вынос рук вверх. March (базовая работа рук) – Step touch (вынос рук вперед) – Mambo (руки на бедрах)– Прыжки (вынос рук вверх)– Grape wine (вращение в локтевом суставе) –Open step (вынос руки вверх поочередно) – Cross step (руки на бедрах)

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Правильная координация рук и ног.

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

## **Раздел 2.2 «Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног»**

### **Тема 2.2.1 «March с продвижением вперед и назад»**

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. March напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью. Во время марша 4 счета смещаемся вперед, затем назад. Координация работы рук и ног.

*Практика:*

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

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

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

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

### **Тема 2.2.2 «Skoob (модификация Step touch)»**

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Skoob – приставной шаг с прыжком (счет 1- шаг в сторону, счет 2 – прыжок с соединением ног). Координация работы рук (хлопок) и ног.

*Практика:*

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

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

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

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

### **Тема 2.2.3 «Open step (корпус)»**

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Open step (открытый шаг) выполняется в любом направлении (счет 1- шаг в любом направлении, счет 2- оставляем шаг открытым и касаемся носком пола). Руки собраны сзади, корпус дугой уходит вниз и вверх.

*Практика:*

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

Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

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

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

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

#### *Тема 2.2.4 «Mambo в сторону»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Mambo в сторону выполняется на 4 счета, шаг в сторону и назад, рабочая нога (правая или левая) шагает в сторону и назад. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

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

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

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

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

### **Раздел 2.3 «Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги»**

#### *Тема 2.3.1 «Shasse»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Шоссе всегда выполняется с продвижением (в сторону, по диагонали, вперед, назад).

*Практика:*

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

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

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

Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

### *Тема 2.3.2 «Cross step с прыжком»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Cross – «крест» – вариант скрестного шага с прыжком. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед заменяется на прыжок правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. Руки работают с бедра вперед перед собой и на бедра.

*Практика:*

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

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

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

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

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/club201130404?w=wall-201130404\\_13%2Fall](https://vk.com/club201130404?w=wall-201130404_13%2Fall)

### *Тема 2.3.3 «Curl (угол 90 градусов вперед и назад)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце). Второй шаг на счет 3 смена рисунка угол вперед или назад. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение

шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/club201130404?w=wall-201130404\\_12%2Fall](https://vk.com/club201130404?w=wall-201130404_12%2Fall)

#### *Тема 2.3.4 «Кnee up (вперед)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Knee up – колено вверх. Выполняется на 4 счета с одной ноги и на 4 счета с другой ноги. “1” – шаг вперед с одной ноги. “2” – колено вверх, носок тянется вниз. “3”- шаг поднятой ногой обратно назад, «4» – приставной шаг назад, вернуться в исходное положение. Такой же рисунок в шагах выполняется с другой ноги. Руки на бедрах.

*Практика:*

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

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

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

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

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/club201130404?w=wall-201130404\\_14%2Fall](https://vk.com/club201130404?w=wall-201130404_14%2Fall)

#### *Тема 2.3.5 «A-step»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. A-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением назад и вперед на 4 счета. “1” – шаг назад-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “А”. “3”-»4” – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение. Руки на бедрах.

*Практика:*

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

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

рук и ног.

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

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

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

### *Тема 2.4.1 «Включение базовых движений и прыжков в комбинации»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения движений и прыжков. Разнообразие работы рук. Комбинация Прыжки врозь вместе – Grape wine - прыжки врозь вместе.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.4.2 «Прыжки с Grape wine (2 прыжка)»*

*Теория:* повторение правильного исполнения шага Grape wine. Объяснение правильного исполнения данного шага с двумя прыжками (счет 3 и 4 – заменяются на два прыжка, в прыжке ноги соединяем). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.4.3 «Прыжки с V-step (поворот на 90 градусов)»*

*Теория:* повторение правильного исполнения шага V-step. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком. Вовремя 2 прыжков поворачиваем корпус на 90

градусов. Руки на счет 1 и 2 поднимаются на верх поочередно, во время прыжков хлопки.

*Практика:*

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

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

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

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

## **Раздел 2.5 «Соединение базовых элементов в аэробную комбинацию»**

### *Тема 2.5.1 «Аэробная комбинация»*

*Теория:* термин «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы ног. March вперед – Open step – March назад - Curl угол вперед - Шаг 2 прыжка – Прыжки врозь вместе. Руки на бедрах.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация тела.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация тела.

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

### *Тема 2.5.2 «Отработка комбинации с работой рук одновременно»*

*Теория:* повтор изученной комбинации. Добавление работы рук одновременно с ногами. Руки на бедрах, вынос рук в сторону, вверх, вращения в локтевом суставе.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно

под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

### *Тема 2.5.3 «Соединение модификации базовых шагов в простую связку»*

*Теория:* термин «связка». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы рук, ног в 32 счета.

*Практика:*

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

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

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

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

## **Раздел 2.6 «Силовая тренировка»**

### *Тема 2.6.1 «Работа на мышцы живота»*

*Теория:* разбор терминов «сила», «мышцы». Разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы живота (упражнение «скручивание» и «велосипед»).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.6.2 «Работа на мышцы спины»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы спины (упражнение «лодочка», «березка», «корзинка»).

*Практика:*

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

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

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



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

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

### *Тема 2.6.3 «Работа на мышцы бедра»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы бедра (упражнение «лук и стрела», «ножницы лежа на спине», «махи ногами лежа на спине (стоя)»).

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (один подход).

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

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

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

### *Тема 2.6.5 «Растяжка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки (упражнение «складка», «балерина», «бабочки и поза лягушки»).

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### **Тема 2.7.3 «Текущий контроль. 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 «Промежуточный контроль. 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 «Вводный контроль. Основные танцевальные, базовые движения рук»*

*Теория:* разбор и повторение основных движений рук в танце (прямые позиции, V-позиции, закрытые позиции, пресс-позиции, работа кисти рук).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.1.2 «Движение рук под музыку»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.1.3 «Танцевальные элементы рук»*

*Теория:* разбор и объяснение основных танцевальных элементов рук (махи, roll, хлопки).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.1.4 «Основные базовые движения ног»*

*Теория:* разбор и повторение основных движений ног в танце (два шага, criss cross, па-де-буре).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.1.5 «Движение ног под музыку»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

## **Раздел 3.2 «Основные базовые движения, стиль Hip Hop»**

### *Тема 3.2.1 «Стиль Hip Hop, история возникновения»*

*Теория:* знакомство со стилем Hip Hop. Old, middle, new school. Разбор видов кача под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.2.2 «Hip Hop step, Smurf»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.2.3 «Hip Hop step, Reebook»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.2.4 «Hip Hop step, Bart Simpson»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.2.5 «Hip Hop step, Kick step»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.2.6 «Hip Hop step, March step»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.2.7 «Hip Hop step, Biz markie»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

### *Тема 3.3.1 «Стиль Dancehall, история возникновения»*

*Теория:* знакомство со стилем Dancehall. Female, Social, Badman (направления). Разбор кача и подачи под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.3.2 «Dancehall step, Back to Basic»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.3.3 «Dancehall step, Cloud»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.3.4 «Dancehall step, So neat»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.3.5 «Dancehall step, Tour di city»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.3.6 «Dancehall step, Pon di bike»*

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



музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.3.7 «Dancehall step, Bogl»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

### *Тема 3.4.1 «Стиль House Dance, история возникновения, Jacking (кач), Footwork, Stomping, Lofting, Stocking»*

*Теория:* знакомство со стилем House Dance. Разбор основного кача под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

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

#### *Тема 3.4.2 «House Dance step, Heel step»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.4.3 «House Dance step, Padebure»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.4.4 «House Dance step, 2 Step»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.4.5 «House Dance step, Criss Cross»*

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

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

#### *Тема 3.4.6 «House Dance step, Happy feet»*

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

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

#### *Тема 3.4.7 «House dance step, Shuffle»*

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

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

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

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

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

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

### *Тема 3.5.1 «Стиль Vogue, история возникновения»*

*Теория:* знакомство со стилем Vogue. Old Way, New Way, Femme, Runway. Разбор походки и постановки корпуса под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.5.2 «Vogue, Lines»*

*Теория:* знакомство с движением, перевод. Разбор вариаций выполнения движения под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.5.3 «Vogue, Old Way»*

*Теория:* знакомство с направлением, перевод. Разбор вариаций выполнения походки и позировок под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.5.4 «Vogue, Old Way комбинация»*

*Теория:* знакомство с комбинацией. Разбор комбинации в стиле под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение комбинации самостоятельно под музыку, создание своей комбинации.

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

#### *Тема 3.5.5 «Vogue, Hand Performance , Box»*

*Теория:* знакомство с движениями, перевод. Разбор вариаций выполнения элемента под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.5.6 «Vogue, работа рук»*

*Теория:* знакомство с разнообразием работы рук, перевод. Разбор вариаций выполнения работы рук под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.5.7 «Vogue, работа ног»*

*Теория:* знакомство с вариантами работы ног, перевод. Разбор вариаций выполнения движений под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.5.8 «Соединений элементов в стиле Vogue в связку»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### **Раздел 3.6 «Отработка техники движений»**

#### *Тема 3.6.1 «Разучивание танцевальных композиций»*

*Теория:* повторение основных движений ног и рук в танце, объяснение правильного соединения работы ног и рук в композиции под музыку.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (создание своей композиции).

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

#### *Тема 3.6.2 «Отработка танцевальных движений»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

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

#### *Тема 3.6.3 «Отработка танцевальных композиций»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

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

*Базовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под

музыку.

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

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

#### *Тема 3.6.4 «Постановка танцевальных движений в связку»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно под музыку (демонстрация своей связки).

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

#### *Тема 3.6.5 «Групповая работа на синхронность движений»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение движений под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение движений под музыку с опорой на педагога.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение танцевальных движений под музыку (эмоциональное исполнение).

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

#### *Тема 3.6.6 «Акценты в музыке»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений под указанные акценты в музыке за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под указанные акценты в музыке.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений, самостоятельно подбирая акценты в музыке.

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

#### *Тема 3.6.7 «Репетиционная работа»*

*Практика:*

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

Многократное повторение танцевального материала за педагогом.

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

Многократное повторение танцевального материала самостоятельно.

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

Многократное повторение танцевального материала самостоятельно под музыку.

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

### *Тема 3.6.8 «Групповая работа на синхронность связок»*

*Практика:*

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

Синхронное исполнение изученных связок под счет.

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

Синхронное исполнение изученных связок под музыку с опорой на педагога.

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

Синхронное исполнение изученных связок под музыку (эмоциональное исполнение).

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

## **Раздел 3.7 «Растяжка»**

### *Тема 3.7.1 «Растяжка»*

*Теория:* повтор правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки (упражнение «складка», «балерина», «бабочки и поза лягушки»).

*Практика:*

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

Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

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

Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

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

Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

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

### *Тема 3.7.2 «Разогрев мышц ног и рук»*

*Теория:* Разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на разогрев (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардиоразогрев, вращения).

*Практика:*

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

Правильное исполнение упражнений для разогрева за педагогом.

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

Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно.

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

Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно в комбинации.

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



### *Тема 3.7.3 «Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения элементов.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.7.4 «Растяжка правого и левого шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки правого и левого шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный правый и левый шпагат.

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

### *Тема 3.7.5 «Растяжка поперечного шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки поперечного шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

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

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

## **Раздел 3.8 «Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата»**

### *Тема 3.8.1 «Упражнения для развития координации»*

*Теория:* повторение правильного выполнения упражнений «ролик», «Сфинкс и Кобра», «скручивания», «махи ногами».

*Практика:*

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

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

Выполнение упражнений самостоятельно.

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

Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

### *Тема 3.9.1 «Постановочная работа»*

*Теория:* термин «постановка».

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.9.2 «Смена ритма, композиций»*

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.9.3 «Работа с образом»*

*Теория:* повторение термина «образ».

*Практика:*

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

Неуверенный показ образа в танце.

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

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

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

#### *Тема 3.9.4 «Темп, ритм»*

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

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Исполнение правильного ритмичного рисунка за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Исполнение правильного ритмического рисунка самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное соблюдение темпа и ритма самостоятельно под музыку.

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

#### *Тема 3.9.5 «Постановочная работа (отработка синхронности)»*

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.9.6 «Постановочная работа (отработка перемещений)»*

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.9.7 «Постановочная работа (отработка эмоциональности)»*

*Практика:*

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

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

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

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

### **Раздел 3.10 «Импровизация»**

#### *Тема 3.10.1 «Джем»*

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* джем.

#### *Тема 3.10.2 «Батл»*

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* батл.

#### *Тема 3.10.3 «Импровизация»*

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

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

Правильный показ базовых движений рук под музыку.

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

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 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 «Текущий контроль. 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 «Промежуточный контроль. 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 студии (Арбузник)

4.4. Новогодний MiX

4.5. Путешествие по городам Республики Татарстан (викторина)

4.6. В кругу друзей (выезд на базу)

4.7. Танцевальный Halloween (квест-игра).

4.8. День именинника

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

### **Содержание программы**

#### **2-й год обучения**

#### **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 «Вводный контроль. Руки по швам с выносом в стороны. Руки на бедрах (вариации)»*

*Теория:* базовая аэробика. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Step touch с прыжком – приставной шаг и два прыжка обратно. Руки на бедрах.

*Практика:*

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

Предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

#### *Тема 2.1.2 «Работа руками (вращение в локтевом суставе, вариации)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Повтор степа Grape wine. Разбор и объяснение правильного выполнения работы рук.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 2.1.3 «Вынос рук вверх. Круговые движения руками (вариации)»*

*Теория:* разбор правильного выноса рук вверх. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор правильного исполнения шагов. Open step. Координация движений и вынос рук вверх.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

#### *Тема 2.1.4 «Разнообразие работы рук в связке (вариации)»*

*Теория:* разбор правильного выполнения степов в связке. Перевод терминов, названия

шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений и вынос рук вверх. March (базовая работа рук) – Step touch (вынос рук вперед) – Mambo (руки на бедрах)– Прыжки (вынос рук вверх)– Grape wine (вращение в локтевом суставе) –Open step (вынос руки вверх поочередно) – Cross step (руки на бедрах)

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Правильная координация рук и ног.

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

## **Раздел 2.2 «Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног»**

### *Тема 2.2.1 «March с продвижением вперед и назад (вариации)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. March напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью. Во время марша 4 счета смещаемся вперед, затем назад. Координация работы рук и ног.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.2.2 «Skoob (вариации)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Skoob – приставной шаг с прыжком (счет 1- шаг в сторону, счет 2 – прыжок с соединением ног). Координация работы рук (хлопок) и ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная



координация рук и ног.

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

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

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

### Тема 2.2.3 «Open step (вариации)»

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Open step (открытый шаг) выполняется в любом направлении (счет 1- шаг в любом направлении, счет 2- оставляем шаг открытым и касаемся носком пола). Руки собраны сзади, корпус дугой уходит вниз и вверх.

*Практика:*

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

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

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

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

### Тема 2.2.4 «Mambo вперед и в сторону»

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Mambo в сторону выполняется на 4 счета, шаг в сторону и назад, рабочая нога (правая или левая) шагает в сторону и назад. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

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

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

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

координация рук и ног.

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

## **Раздел 2.3 «Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги»**

### *Тема 2.3.1 «Shasse (вариации)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Шоссе всегда выполняется с продвижением (в сторону, по диагонали, вперед, назад).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.3.2 «Cross step без прыжка и с прыжком»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Cross – «крест» – вариант скрестного шага с прыжком. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед заменяется на прыжок правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. Руки работают с бедра вперед перед собой и на бедра.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.3.3 «Curl (вариации)»*

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

правильного исполнения шагов. Curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце). Второй шаг на счет 3 смена рисунка угол вперед или назад. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 2.3.4 «Knee up (вперед, работа рук)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Knee up – колено вверх. Выполняется на 4 счета с одной ноги и на 4 счета с другой ноги. “1” – шаг вперед с одной ноги. “2” – колено вверх, носок тянется вниз. “3” – шаг поднятой ногой обратно назад, «4» – приставной шаг назад, вернуться в исходное положение. Такой же рисунок в шагах выполняется с другой ноги. Руки на бедрах.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 2.3.5 «A-step (вариации)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. A-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением назад и вперед на 4 счета. “1” – шаг назад-в сторону

с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “А”. “3”-»4” – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение. Руки на бедрах.

*Практика:*

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

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

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

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

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

### *Тема 2.4.1 «Включение базовых движений и прыжков в комбинации»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения движений и прыжков. Разнообразие работы рук. Комбинация Прыжки врозь вместе – Grape wine - прыжки врозь вместе.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.4.2 «Прыжки с Grape wine (2 прыжка со сменой направления)»*

*Теория:* повторение правильного исполнения шага Grape wine. Объяснение правильного исполнения данного шага с двумя прыжками (счет 3 и 4 – заменяются на два прыжка, в прыжке ноги соединяем). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

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

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом Grape wine. Соединение

шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

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

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

#### **Тема 2.4.3 «Прыжки с V-step (поворот на 90 градусов и работа рук)»**

*Теория:* повторение правильного исполнения шага V-step. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком. Вовремя 2 прыжков поворачиваем корпус на 90 градусов. Руки на счет 1 и 2 поднимаются наверх поочередно, во время прыжков хлопки.

*Практика:*

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

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

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

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

### **Раздел 2.5 «Соединение базовых элементов в аэробную комбинацию»**

#### **Тема 2.5.1 «Аэробная комбинация»**

*Теория:* термин «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы ног. March вперед – Open step – March назад - Curl угол вперед - Grape 2 прыжка – Прыжки врозь вместе. Руки на бедрах.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация тела.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация тела.

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

#### **Тема 2.5.2 «Отработка комбинации с работой рук одновременно»**

*Теория:* повтор изученной комбинации. Добавление работы рук одновременно с ногами. Руки на бедрах, вынос рук в сторону, вверх, вращения в локтевом суставе.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

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

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

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

### **Тема 2.5.3 «Соединение модификации базовых шагов в простую связку»**

*Теория:* термин «связка». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы рук, ног в 32 счета.

*Практика:*

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

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

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

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

## **Раздел 2.6 «Силовая тренировка»**

### **Тема 2.6.1 «Работа на мышцы живота»**

*Теория:* разбор терминов «сила», «мышцы». Разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы живота (упражнение «скручивание» и «велосипед»).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.6.2 «Работа на мышцы спины»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы спины (упражнение «лодочка», «березка», «корзинка»).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.6.3 «Работа на мышцы бедра»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы бедра (упражнение «лук и стрела», «ножницы лежа на спине», «махи ногами лежа на спине (стоя)»).

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (один подход).

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

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

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

### *Тема 2.6.5 «Растяжка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки (упражнение «складка», «балерина», «бабочки и поза лягушки»).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.6.6 «Круговая тренировка»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

## **Раздел 2.7 «Контрольные срезы»**

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

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

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

*Практика:*

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

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



Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку.

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

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.3 «Текущий контроль. 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 «Промежуточный контроль. 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

#### **4. Современный танец**

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

*Тема 3.1.1 «Вводный контроль. Основные танцевальные, базовые движения рук»*

*Теория:* разбор и повторение основных движений рук в танце (прямые позиции, V-позиции, закрытые позиции, пресс-позиции, работа кисти рук).

*Практика:*

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

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

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

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

*Тема 3.1.2 «Движение рук под музыку (вариации)»*

*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 (вариации)»*

*Теория:* разбор и объяснение основных танцевальных элементов рук (махи, roll, хлопки).

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.1.4 «Основные базовые движения ног (вариации)»*

*Теория:* разбор и повторение основных движений ног в танце (два шага, criss cross, па-де-буре).

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.1.5 «Движение ног под музыку (вариации)»*

*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 Нір Нор»**

#### *Тема 3.2.1 «Стиль Нір Нор, Bounce (кач)»*

*Теория:* знакомство со стилем Нір Нор. Разбор видов кача под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.2.2 «Нір Нор step, Smurf (вариации)»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.2.4 «Hip Hop step, Bart Simpson (вариации)»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

### **Тема 3.2.7 «Hip Hop step, Biz markie (вариации)»**

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

### **Тема 3.3.1 «Стиль Dancehall, Bounce (кач)»**

*Теория:* знакомство со стилем Dancehall. Разбор кача и подачи под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

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

### *Тема 3.3.2 «Dancehall step, Back to Basic (вариации)»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.3.3 «Dancehall step, Cloud (вариации)»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.3.5 «Dancehall step, Tour di city (вариации)»*

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

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

### *Тема 3.3.6 «Dancehall step, Pon di bike (вариации)»*

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

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

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

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

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

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

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

*Практика:*

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

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

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

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

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

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

*Тема 3.4.1 «Стиль House Dance, история возникновения, Jacking (кач), Footwork, Stomping, Lofting, Stocking»*

*Теория:* знакомство со стилем House Dance. Разбор основного кача под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

*Тема 3.4.2 «House Dance step, Toe Step»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

*Тема 3.4.4 «House Dance step, 2 Step (вариации)»*

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

*Практика:*

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

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



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

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

#### *Тема 3.4.5 «House Dance step, Criss Cross (вариации)»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

#### *Тема 3.5.1 «Стиль Vogue, история возникновения»*

*Теория:* знакомство со стилем Vogue. Old Way, New Way, Femme, Runway. Разбор походки и постановки корпуса под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.5.2 «Vogue, Lines (вариации)»*

*Теория:* знакомство с движением, перевод. Разбор вариаций выполнения движения под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.5.3 «Vogue, Old Way (походка и позы)»*

*Теория:* знакомство с направлением, перевод. Разбор вариаций выполнения походки и позировок под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.5.4 «Vogue, Old Way комбинация (вариации)»*

*Теория:* знакомство с комбинацией. Разбор комбинации в стиле под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение комбинации самостоятельно под музыку, создание своей комбинации.

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

#### *Тема 3.5.5 «Vogue, Hand Performance , Box (вариации)»*

*Теория:* знакомство с движениями, перевод. Разбор вариаций выполнения элемента под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.5.6 «Vogue, работа рук (вариации)»*

*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 (вариации)»*

*Теория:* знакомство с вариантами работы ног, перевод. Разбор вариаций выполнения движений под счет и под музыку.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.2.8 «Соединений элементов в стиле Vogue в связку»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### **Раздел 3.6 «Отработка техники движений»**

#### *Тема 3.6.1 «Разучивание танцевальных композиций»*

*Теория:* повторение основных движений ног и рук в танце, объяснение правильного соединения работы ног и рук в композиции под музыку.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (создание своей композиции).

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

#### *Тема 3.6.2 «Отработка танцевальных движений»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

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

### *Тема 3.6.3 «Отработка танцевальных композиций»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

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

### *Тема 3.6.4 «Постановка танцевальных движений в связку»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно под музыку (демонстрация своей связки).

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

### *Тема 3.6.5 «Групповая работа на синхронность движений»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение движений под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение движений под музыку с опорой на педагога.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение танцевальных движений под музыку (эмоциональное исполнение).

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

### *Тема 3.6.6 «Акценты в музыке»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений под указанные акценты в музыке за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под указанные акценты в

музыке.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений, самостоятельно подбирая акценты в музыке.

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

### *Тема 3.6.7 «Репетиционная работа»*

*Практика:*

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

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократное повторение танцевального материала самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократное повторение танцевального материала самостоятельно под музыку.

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

### *Тема 3.6.8 «Групповая работа на синхронность связок»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под музыку с опорой на педагога.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под музыку (эмоциональное исполнение).

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

## **Раздел 3.7 «Растяжка»**

### *Тема 3.7.1 «Растяжка»*

*Теория:* повтор правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки (упражнение «складка», «балерина», «бабочки и поза лягушки»).

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 3.7.2 «Разогрев мышц ног и рук»*

*Теория:* Разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на разогрев (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардиоразогрев, вращения).

*Практика:*

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

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

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

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

*Тема 3.7.3 «Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения элементов.

*Практика:*

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

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

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

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

*Тема 3.7.4 «Растяжка правого и левого шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки правого и левого шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный правый и левый шпагат.

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

*Тема 3.7.5 «Растяжка поперечного шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки поперечного шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

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

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

### **Раздел 3.8 «Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата»**

#### *Тема 3.8.1 «Упражнения для развития координации»*

*Теория:* повторение правильного выполнения упражнений «ролик», «Сфинкс и Кобра», «скручивания», «махи ногами».

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Практика:*

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

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

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

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

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

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

*Теория:* термин «постановка».

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 3.9.2 «Смена ритма, композиций»*

*Практика:*

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

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



Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

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

Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

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

### Тема 3.9.3 «Работа с образом»

*Теория:* повторение термина «образ».

*Практика:*

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

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

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

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

### Тема 3.9.4 «Темп, ритм»

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

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Исполнение правильного ритмичного рисунка за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Исполнение правильного ритмического рисунка самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное соблюдение темпа и ритма самостоятельно под музыку.

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

### Тема 3.9.5 «Постановочная работа (отработка синхронности)»

*Практика:*

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

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

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

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

### Тема 3.9.6 «Постановочная работа (отработка перемещений)»

*Практика:*

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

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

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

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

### **Тема 3.9.7 «Постановочная работа (отработка эмоциональности)»**

*Практика:*

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

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

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

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

## **Раздел 3.10 «Импровизация»**

### **Тема 3.10.1 «Джем»**

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* джем.

### **Тема 3.10.2 «Батл»**

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* батл.

### **Тема 3.10.3 «Импровизация»**

*Практика:*

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

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

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

Выразительная импровизация по заданной теме (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие.

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

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

*Практика:*

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

Правильный показ базовых движений рук под счет.

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

Правильный показ базовых движений рук под музыку.

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

Правильный показ базовых движений рук под музыку (демонстрация в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 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 «Текущий контроль. 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 «Промежуточный контроль. Заключительное занятие»*

*Практика:*

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

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

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

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская

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

4.1. Концертное выступление (Майдан, День Победы)

4.2. Конкурсное выступление

4.3. Посвящение в студийцы (Арбузник)

4.4. Новогодний MiX

4.5. Путешествие по городам Республики Татарстан (викторина)

4.6. В кругу друзей (выезд на базу)

4.7. Танцевальный Halloween (квест-игра).

4.8. День именинника

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

## **Содержание программы**

### **3-й год обучения**

#### **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 «Вводный контроль. Руки по швам с выносом вперед»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.1.2 «Работа руками (сгибание в локтевом суставе)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Повтор степа Grape wine с прыжком. Разбор и объяснение правильного выполнения работы рук.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.1.3 «Вынос рук вверх (поочередная работа рук)»*

*Теория:* разбор правильного выноса рук вверх. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор правильного исполнения шагов. Open step. Координация движений и вынос рук вверх поочередно.

*Практика:*

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

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

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Самостоятельное исполнение

хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.  
*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.1.4 «Разнообразие работы рук в связке (вариации)»*

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

*Практика:*

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

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

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

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

### **Раздел 2.2 «Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног»**

#### *Тема 2.2.1 «March с поворотом на 180 градусов»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. March напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью. Во время марша на 4 счет поворот на 180 градусов. Координация работы рук и ног.

*Практика:*

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

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

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

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

#### *Тема 2.2.2 «Step touch с прыжками (модификация Step touch)»*

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

прыжок). Координация работы рук и ног.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.2.3 «Open step (вниз)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Open step (открытый шаг) выполняется в любом направлении (счет 1- шаг в любом направлении, счет 2- оставляем шаг открытым и касаемся носком пола, корпус наклон вниз к колену). Рука тянется в полк носку.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.2.4 «Mambo вперед с прыжками»*

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

*Практика:*

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

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

рук и ног.

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

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

## **Раздел 2.3 «Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги»**

### *Тема 2.3.1 «Shasse с поворотом»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Шоссе всегда выполняется с продвижением (в сторону, по диагонали, вперед, назад) и добавляем поворот на 180 градусов.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.3.2 «Launch»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой в сторону. 2 – шаг обратно. 3 – шаг левой в сторону. 4 – шаг обратно в исходное положение. Руки работают с бедра вперед перед собой и на бедра.

*Практика:*

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

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

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

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



### *Тема 2.3.3 «Curl (движение по квадрату)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 8 счетов. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.3.4 «Кnee up (открытый шаг в диагонали)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Knee up – колено вверх. Выполняется на 4 счета с одной ноги и на 4 счета с другой ноги. 1 – шаг в диагональ с одной ноги. 2 – колено вверх, носок тянется вниз. 3- шаг поднятой ногой обратно назад, 4 – приставной шаг назад, вернуться в исходное положение. Такой же рисунок в шагах выполняется с другой ноги. Руки на бедрах.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.3.5 «V-step с прыжком»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем –

вместе. Выполняется с продвижением вперед на 4 счета. 1 – шаг назад-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы А. 3-4 – прыжок ноги вместе и прыжок с продвижением назад в исходное положение. Руки вынос вверх поочередно и на бедрах.

*Практика:*

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

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

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

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

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

### *Тема 2.4.1 «Включение базовых движений и прыжков в комбинации»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения движений и прыжков. Разнообразие работы рук. Комбинация Прыжки «ножницы» – Grape wine с прыжками – прыжки врозь вместе.

*Практика:*

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

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

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

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

### *Тема 2.4.2 «Grape wine с прыжками в разные углы»*

*Теория:* повторение правильного исполнения шага Grape wine. Объяснение правильного исполнения данного шага с двумя прыжками (счет 3 и 4 – заменяются на два прыжка, в прыжке ноги соединяем). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

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

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

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

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

#### **Тема 2.4.3 «Прыжки с V-step (поворот в диагонали)»**

*Теория:* повторение правильного исполнения шага V-step. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком. Вовремя 2 прыжков поворачиваем корпус в диагонали. Руки на счет 1 и 2 поднимаются на верх поочередно, во время прыжков хлопки.

*Практика:*

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

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

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

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

### **Раздел 2.5 «Соединение базовых элементов в аэробную комбинацию»**

#### **Тема 2.5.1 «Аэробная комбинация»**

*Теория:* термин «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы ног. March с поворотом – Open step вниз – March назад - Curl угол квадрат - Grape 2 прыжка угол вперед – Прыжки врозь вместе. Руки на бедрах.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация тела.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация тела.

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

### *Тема 2.5.2 «Отработка комбинации с работой рук одновременно»*

*Теория:* повтор изученной комбинации. Добавление работы рук одновременно с ногами. Руки на бедрах, вынос рук в сторону, вверх, вращения в локтевом суставе.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.5.3 «Соединение модификации базовых шагов в простую связку»*

*Теория:* термин «связка». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы рук, ног в 32 счета.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.6 «Силовая тренировка»**

### *Тема 2.6.1 «Работа на мышцы живота»*

*Теория:* объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы живота (упражнение «угол вверх» и «ножницы»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.2 «Работа на мышцы спины»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы спины (поочередный подъем рук и ног в положении лежа на животе, «мячик»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.3 «Работа на мышцы бедра»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы бедра (подъем ног стоя в сторону, назад и вперед).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.4 «Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные (высокоинтенсивные упражнения «бег на месте с высоким подъемом колен», «приседания с выпрыгиванием», низкоинтенсивные упражнения «планка»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.6.5 «Растяжка»*

*Теория:* объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.6.6 «Круговая тренировка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений в комбинации по кругу, направленные на развитие группы мышц и выносливости.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.7 «Контрольные срезы»**

### *Тема 2.7.1 «Контрольный срез (зачет 1)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов (модификация) под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов (модификация) под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов (модификация) под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### *Тема 2.7.2 «Контрольный срез (зачет 2)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.3 «Текущий контроль. 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 «Промежуточный контроль. 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 «Вводный контроль. Основные танцевальные, базовые движения рук»*

*Теория:* разбор и повторение основных движений рук в танце.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.1.2 «Движение рук под музыку»*

*Теория:* повторение основных движений рук в танце, объяснение правильного исполнения работы рук под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно под музыку в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.1.3 «Танцевальные элементы рук»*

*Теория:* разбор и объяснение основных танцевальных элементов рук (сгибание рук в локтях).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно под музыку в координации с



ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.1.4 «Основные базовые движения ног»*

*Теория:* разбор и повторение основных движений ног в танце (шаги вперед).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно в координации с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.1.5 «Движение ног под музыку»*

*Теория:* повторение основных движений ног в танце, объяснение правильного исполнения работы ног под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно под музыку в координации с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.2 «Основные базовые движения, стиль Hip Hop»**

#### *Тема 3.2.1 «Стиль Hip Hop, Old School»*

*Теория:* повтор истории возникновения стиля танца.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение всех видов кача за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение кача самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.2.2 «Hip Hop step, The Wor (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.3 «Hip Hop step, ATL stomp (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.4 «Hip Hop step, Cabbage pantch (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.5 «Hip Hop step, Steve Martin (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.6 «Hip Hop step, The Prep (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.7 «Hip Hop step, Bounce (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.8 «Соединений степов в стиле Hip Hop в связку»*

*Теория:* повтор названий и правильного исполнений степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.3 «Основные базовые движения, стиль Dancehall»**

### *Тема 3.3.1 «Стиль Dancehall»*

*Теория:* повтор Dancehall. Female, Social, Badman (направления). Разбор кача и подачи под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.2 «Dancehall step, Pon di river (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.3 «Dancehall step, Air walk (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.4 «Dancehall step, I swear (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.5 «Dancehall step, Log on (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.6 «Dancehall step, Sesame street (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.7 «Dancehall step, Urkle (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.8 «Соединений степов в стиле Dancehall в связку»*

*Теория:* повтор названий и правильного исполнений степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.4 «Основные базовые движения, стиль House Dance»**

#### **Тема 3.4.1 «Стиль House Dance»**

*Теория:* повтор House Dance. Разбор основного кача под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение всех видов кача за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.4.2 «House Dance step, Heel step (вариации)»**

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.4.3 «House Dance step, Side walk (вариации)»**

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.4.4 «House Dance step, Loose legs (вариации)»**

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.5 «House Dance step, Jack in the Box (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.6 «House Dance step, Stomp (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.7 «House dance step, Salsa hop (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.8 «Соединений степов в стиле House Dance в связку»*

*Теория:* повтор названий и правильного исполнений степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.5 «Основные базовые движения, стиль Vogue»**

#### **Тема 3.5.1 «Стиль Vogue, Old Way»**

*Теория:* разбор походки и постановки корпуса под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки в стиле за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки в стиле самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки в стиле самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.5.2 «Vogue, работа кистей (вариации)»**

*Теория:* знакомство с движением, перевод. Разбор вариаций выполнения движения под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.5.3 «Vogue, Old Way (походка и позы вариации)»**

*Теория:* знакомство с направлением, перевод. Разбор вариаций выполнения походки и позировок под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки и позировок за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки и позировок самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки и позировок, вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.



#### *Тема 3.5.4 «Vogue, Runway»*

*Теория:* знакомство с комбинацией. Разбор комбинации в стиле под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение комбинации за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение комбинации самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение комбинации самостоятельно под музыку, создание своей комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.5.5 «Vogue, Hand Performance , Face»*

*Теория:* знакомство с движениями, перевод. Разбор вариаций выполнения элемента под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.5.6 «Vogue, работа рук (модификации)»*

*Теория:* знакомство с разнообразием работы рук, перевод. Разбор вариаций выполнения работы рук под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение работы рук за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение работы рук самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение работы рук и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.2.7 «Vogue, работа ног (модификации)»*

*Теория:* знакомство с вариантами работы ног, перевод. Разбор вариаций выполнения движений под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движений за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение движений самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение движений и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.8 «Соединений элементов в стиле Vogue в связку»*

*Теория:* повтор названий и правильного исполнений элементов. Разбор порядка выполнения элементов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.6 «Отработка техники движений»**

### *Тема 3.6.1 «Разучивание танцевальных композиций (использование изученных степов)»*

*Теория:* повторение основных движений ног и рук в танце, объяснение правильного соединения работы ног и рук в композиции под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных композиций за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (создание своей композиции).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.2 «Отработка танцевальных движений (работа по парам)»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.3 «Отработка танцевальных композиций (перемещения)»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.4 «Постановка танцевальных движений в связку (вариации)»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно под музыку (демонстрация своей связки).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.5 «Групповая работа на синхронность движений (работа под счет и под музыку)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение движений под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение движений под музыку с опорой на педагога.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение танцевальных движений под музыку (эмоциональное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.6 «Акценты в музыке (slow motion)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений под указанные акценты в музыке за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под указанные акценты в музыке.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений, самостоятельно подбирая акценты в музыке.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.7 «Репетиционная работа (работа в командах по связкам)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократное повторение танцевального материала за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократное повторение танцевального материала самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократное повторение танцевального материала самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.8 «Групповая работа на синхронность связок (работа по группам)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под музыку с опорой на педагога.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение изученных связок под музыку (эмоциональное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.7 «Растяжка»**

### *Тема 3.7.1 «Растяжка»*

*Теория:* повтор правильного исполнения изученных упражнений, направленные на развитие растяжки.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.7.2 «Разогрев мышц ног и рук»*

*Теория:* ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардиоразогрев, вращения).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для разогрева за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.7.3 «Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения элементов.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение элементов (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение элементов (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение элементов (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.7.4 «Растяжка правого и левого шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки правого и левого шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный правый и левый шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.7.5 «Растяжка поперечного шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки поперечного шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный поперечный шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.8 «Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата»**

### *Тема 3.8.1 «Упражнения для развития координации»*

*Теория:* повторение правильного выполнения упражнений «ролик», «Сфинкс и Кобра», «скручивания», «махи ногами».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.8.2 «Упражнения для развития вестибулярного аппарата»*

*Теория:* повторение правильного выполнения упражнений «прыжки на одной двух ногах», «прыжки на скакалке», «прыжки», «вращения».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.9 «Постановочная работа»**

### *Тема 3.9.1 «Постановочная работа»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.9.2 «Смена ритма, композиций (работа по парам)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.9.3 «Работа с образом (животные)»*

*Теория:* повторение термина «образ».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенный показ образа в танце.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Показ образа в танце с опорой на показанный материал.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительный показ образа в танце.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.9.4 «Темп, ритм (замедление и ускорение)»*

*Теория:* повтор терминов «темп», «ритм».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Исполнение правильного ритмичного рисунка за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Исполнение правильного ритмического рисунка самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное соблюдение темпа и ритма самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.9.5 «Постановочная работа (отработка синхронности)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.9.6 «Постановочная работа (отработка перемещений)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение перемещений в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение перемещений в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение перемещений в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Тема 3.9.7 «Постановочная работа (отработка эмоциональности)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Эмоциональное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Эмоциональное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Эмоциональное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.10 «Импровизация»**

### **Тема 3.10.1 «Джем»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация во время джема (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация во время джема.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация во время джема (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* джем.

### **Тема 3.10.2 «Батл»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация во время батла (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация во время батла.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация во время батла (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* батл.

### **Тема 3.10.3 «Импровизация (работа по заданиям)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация по заданной теме (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация по заданной теме.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация по заданной теме (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие.



### **Раздел 3.11 «Контрольные срезы»**

#### **Тема 3.11.1 «Контрольный срез (зачет 1)»**

##### *Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку (демонстрация в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### **Тема 2.11.2 «Контрольный срез (зачет 2)»**

##### *Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### **Тема 2.11.3 «Текущий контроль. 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 «Промежуточный контроль. Заключительное занятие»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки под музыку, используя перемещения.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская

### **Раздел 4. Воспитательные мероприятия**

4.1. Концертное выступление (Майдан, День Победы)

4.2. Конкурсное выступление

4.3. Посвящение в студийцы (Арбузник)

4.4. Новогодний MiX

4.5. История современного танца (квест-игра)

4.6. В кругу друзей (выезд на базу)

4.7. Путешествие по городам России (викторина).

4.8. День именинника (творческие задания)

4.9. Посещение музеев Дворца «На пути к Победе», «Истоки»

## **Содержание программы 4-й год обучения**

### **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 «Вводный контроль. Работа рук в комбинации»*

*Теория:* базовая аэробика. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов и движения рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела, повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела, повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела, повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 2.1.2 «Работа руками (руки на талии, на плечах, в стороны и вниз)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Повтор степа Grape wine с прыжком. Разбор и объяснение правильного выполнения работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 2.1.3 «Вынос рук вверх (вариации)»*

*Теория:* разбор правильного выноса рук вверх. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор правильного исполнения шагов. Open step. Координация движений и вынос рук вверх поочередно.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.1.4 «Разнообразие работы рук в связке (вариации)»*

*Теория:* разбор правильного выполнения степов в связке. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений рук. March (руки на талии) – Step touch (вынос рук вверх) – Mambo (вынос рук вперед)– Прыжки (вынос рук вверх)– Grape wine (руки на талии, плечи, в стороны и вниз) –Open step (вынос руки вверх вращения) – Cross step (руки на бедрах)

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения движений. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения движений. Проба повторения хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения движений. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 2.2 «Техника движения базовых элементов: модификация базовой работы ног»**

#### *Тема 2.2.1 «Работа стоп (вариации)»*

*Теория:* разбор и объяснение правильной работы стоп. Разведение и сведение стоп – носки, пятки, носки. Координация работы рук и ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повторения хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.2.2 «Step touch (угол 90 градусов вперед или назад)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Step touch с прыжками – приставной шаг в одну сторону, возврат прыжками (счет 1- шаг в сторону, счет 2 – приставной шаг, 3 – прыжок, 4 – прыжок). Координация работы рук и ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная

координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.2.3 «Open step (комбинация корпус и вниз)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.2.4 «Mambo вперед с прыжками (вариации со смещением)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Mambo вперед выполняется на 4 счета и 4 счета прыжки «ножницы». Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.3 «Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги»**

### **Тема 2.3.1 «Shasse с вращением»**

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Шоссе выполняется с поворотом 2 восьмерки – 4 счета шоссе, 5, 6 – поворот на 360 градусов, 7,8,1,2 – шоссе в другую сторону, 3,4 – поворот, 5,6,7,8 – любой степ.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Тема 2.3.2 «Launch (вариации)»**

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг обратно. “3 и 4” раскрытие носок пятка носок. Руки работают с бедра вперед перед собой и на бедра.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Тема 2.3.3 «Curl (вариация 112)»**

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 8 счетов – по одному сгибанию

на каждую ногу, потом два и смена. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.3.4 «Кnee up (закрытый шаг в диагонали)»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Knee up – колено вверх. Выполняется на 4 счета с одной ноги и на 4 счета с другой ноги. 1 – шаг в диагональ с одной ноги (правой ногой в левую диагональ например). 2 – колено вверх, носок тянется вниз. 3- шаг поднятой ногой обратно назад, 4 – приставной шаг назад, вернуться в исходное положение. Такой же рисунок в шагах выполняется с другой ноги. Руки на бедрах.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.3.5 «Комбинация V-step A-step (разнообразие работы рук)»*

*Теория:* соединение двух степов, разбор разнообразия работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение

шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.4 «Техника движения базовых элементов: модификация базовых прыжков»**

*Тема 2.4.1 «Включение базовых движений и прыжков в комбинации (разнообразие работы рук)»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения движений и прыжков. Разнообразие работы рук. Комбинация Прыжки с продвижением вперед– Grape wine с прыжками - прыжки с продвижением назад

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 2.4.2 «Соединение прыжков в комбинацию»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков в комбинации. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка в комбинации. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков в комбинации. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 2.4.3 «Прыжки Criss Cross»*

*Теория:* прыжки врозь и скрестно.

*Практика:*



*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.5 «Соединение базовых элементов в аэробную комбинацию»**

### **Тема 2.5.1 «Аэробная комбинация»**

*Теория:* термин «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы ног. Работа стоп – Step touch угол вперед- Curl угол квадрат - Mambo прыжки со смещением – Launch. Руки на бедрах.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация тела.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Тема 2.5.2 «Отработка комбинации с работой рук одновременно»**

*Теория:* повтор изученной комбинации. Добавление работы рук одновременно с ногами. Руки на бедрах, вынос рук в сторону, вверх, вращения в локтевом суставе.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Тема 2.5.3 «Соединение модификации базовых шагов в простую связку (работа по парам)»**

*Теория:* термин «связка». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы рук, ног в 32 счета.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.6 «Силовая тренировка»**

### *Тема 2.6.1 «Работа на мышцы живота»*

*Теория:* объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы живота (упражнения на скручивания и удержания).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.6.2 «Работа на мышцы спины (работа по парам)»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы спины.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.6.3 «Работа на мышцы бедра (внутренние)»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы бедра (подъем ног лежа на боку).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.4 «Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные (высокоинтенсивные упражнения «бег на месте с высоким подъемом колен», «приседания с выпрыгиванием», низкоинтенсивные упражнения «планка»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное чередование упражнений с отдыхом (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.5 «Растяжка»*

*Теория:* объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.6 «Круговая тренировка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений в комбинации по кругу, направленные на развитие группы мышц и выносливости.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.7 «Контрольные срезы»**

### **Тема 2.7.1 «Контрольный срез (зачет 1)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов (модификация) под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов (модификация) под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов (модификация) под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### **Тема 2.7.2 «Контрольный срез (зачет 2)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### **Тема 2.7.3 «Текущий контроль. 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 «Промежуточный контроль. 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 «Вводный контроль. Основные танцевальные, базовые движения рук (вариации)»*

*Теория:* разбор и повторение основных движений рук в танце.

##### *Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.1.2 «Движение рук под музыку (работа по парам)»*

*Теория:* повторение основных движений рук в танце, объяснение правильного исполнения работы рук под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно под музыку в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.1.3 «Танцевальные элементы рук (вращения)»*

*Теория:* разбор и объяснение основных танцевальных элементов рук (вращения).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно под музыку в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.1.4 «Основные базовые движения ног (амплитуда)»*

*Теория:* разбор и повторение основных движений ног в танце (шаги в сторону).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно в координации с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.1.5 «Движение ног под музыку (работа по командам)»*

*Теория:* повторение основных движений ног в танце, объяснение правильного исполнения работы ног под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно под музыку в координации с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.2 «Основные базовые движения, стиль Нip Нop»**

### **Тема 3.2.1 «Стиль Нip Нop, Middle School»**

*Теория:* повтор истории возникновения стиля танца.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение всех видов кача за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Тема 3.2.2 «Нip Нop step, Cat Daddy (вариации)»**

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Тема 3.2.3 «Нip Нop step, Running Man (вариации)»**

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Тема 3.2.4 «Нip Нop step, Roger Rabbit (вариации)»**

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.5 «Hip Hop step, Butterfly (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.6 «Hip Hop step, TLC (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.7 «Hip Hop step, Party Duke (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.



Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.8 «Соединений степов в стиле Hip Hop в связку»*

*Теория:* повтор названий и правильного исполнений степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.3 «Основные базовые движения, стиль Dancehall»**

### *Тема 3.3.1 «Стиль Dancehall. Разнообразие музыки»*

*Теория:* повтор Dancehall. Female, Social, Badman (направления). Разбор кача и подачи под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.2 «Dancehall step, Congrats (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.3 «Dancehall step, All about feelings (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.3.4 «Dancehall step, MVP (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.3.5 «Dancehall step, Signal di plane (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.3.6 «Dancehall step, New rave (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.7 «Dancehall step, Too kool (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.3.8 «Соединений степов в стиле Dancehall в связку»*

*Теория:* повтор названий и правильного исполнения степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.4 «Основные базовые движения, стиль House Dance»**

### *Тема 3.4.1 «Стиль House Dance. Jack»*

*Теория:* повтор House Dance. Разбор основного кача под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение всех видов кача за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение кача самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.4.2 «House Dance step, Train (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.3 «House Dance step, Skate (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.4 «House Dance step, Snake (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.5 «House Dance step, T-step (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.4.6 «House Dance step, Farmer (вариации)»*

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.4.7 «House dance step, Sponge Bob (вариации)»**

*Теория:* знакомство со степом, перевод. Разбор вариаций выполнения степа под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение степа и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.4.8 «Соединений степов в стиле House Dance в связку»**

*Теория:* повтор названий и правильного исполнения степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.5 «Основные базовые движения, стиль Vogue»**

#### **Тема 3.5.1 «Стиль Vogue, New Way»**

*Теория:* разбор походки и постановки корпуса под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки в стиле за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки в стиле самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение походки в стиле самостоятельно под музыку (соединение в композицию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.5.2 «Vogue, Cat walk (вариации)»*

*Теория:* знакомство с движением, перевод. Разбор вариаций выполнения движения под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.5.3 «Vogue, манера»*

*Теория:* манера исполнения.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выбор манеры для исполнения.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Работа с любой манерой.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Уверенное манерное исполнение.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.5.4 «Vogue, Duck walk»*

*Теория:* знакомство с комбинацией. Разбор комбинации в стиле под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение комбинации за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение комбинации самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение комбинации самостоятельно под музыку, создание своей комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.5.5 «Vogue, Hand Performance, Face (вариации)»*

*Теория:* знакомство с движениями, перевод. Разбор вариаций выполнения элемента под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движения и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.5.6 «Vogue, работа рук (модификации, работа в связке)»*

*Теория:* знакомство с разнообразием работы рук, перевод. Разбор вариаций выполнения работы рук под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение работы рук за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение работы рук самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение работы рук и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.7 «Vogue, работа ног (модификации, работа в связке)»*

*Теория:* знакомство с вариантами работы ног, перевод. Разбор вариаций выполнения движений под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движений за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движений самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение движений и вариаций самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.8 «Соединений элементов в стиле Vogue в связку»*

*Теория:* повтор названий и правильного исполнений элементов. Разбор порядка выполнения элементов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.6 «Отработка техники движений»**

*Тема 3.6.1 «Разучивание танцевальных композиций (использование изученных шагов, вариаций)»*

*Теория:* повторение основных движений ног и рук в танце, объяснение правильного

соединения работы ног и рук в композиции под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (создание своей композиции).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.2 «Отработка танцевальных движений (работа по группам)»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.3 «Отработка танцевальных композиций (перемещения и фигуры)»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.6.4 «Постановка танцевальных движений в связку (вариации, импровизация)»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.



Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.  
*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно под музыку (демонстрация своей связки).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.6.5 «Групповая работа на синхронность движений (работа под счет и под музыку)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Синхронное исполнение движений под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Синхронное исполнение движений под музыку с опорой на педагога.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Синхронное исполнение танцевальных движений под музыку (эмоциональное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.6.6 «Акценты в музыке (прыжки и уходы в партер)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Правильное исполнение танцевальных движений под указанные акценты в музыке за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под указанные акценты в музыке.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Правильное исполнение танцевальных движений, самостоятельно подбирая акценты в музыке.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.6.7 «Репетиционная работа (работа в командах по связкам)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Многократное повторение танцевального материала за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Многократное повторение танцевального материала самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Многократное повторение танцевального материала самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.6.8 «Групповая работа на синхронность связок (работа по группам)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.  
Синхронное исполнение изученных связок под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Синхронное исполнение изученных связок под музыку с опорой на педагога.

Продвинутый уровень: повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Синхронное исполнение изученных связок под музыку (эмоциональное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.7 «Растяжка»**

#### *Тема 3.7.1 «Растяжка»*

*Теория:* повтор правильного исполнения изученных упражнений, направленные на развитие растяжки.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.7.2 «Разогрев мышц ног и рук»*

*Теория:* ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардиоразогрев, вращения).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для разогрева за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.7.3 «Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения элементов.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение элементов (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение элементов (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение элементов (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.7.4 «Растяжка правого и левого шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки правого

и левого шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный правый и левый шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.7.5 «Растяжка поперечного шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки поперечного шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный поперечный шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.8 «Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата»**

### *Тема 3.8.1 «Упражнения для развития координации»*

*Теория:* повторение правильного выполнения упражнений «ролик», «Сфинкс и Кобра», «скручивания», «махи ногами».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.8.2 «Упражнения для развития вестибулярного аппарата»*

*Теория:* повторение правильного выполнения упражнений «прыжки на одной двух ногах», «прыжки на скакалке», «прыжки», «вращения».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнений упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.9 «Постановочная работа»**

#### **Тема 3.9.1 «Постановочная работа»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.9.2 «Смена ритма, композиций (работа по парам)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.9.3 «Работа с образом (точь-в-точь)»**

*Теория:* повторение термина «образ».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенный показ образа в танце.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Показ образа в танце с опорой на показанный материал.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительный показ образа в танце.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.9.4 «Темп, ритм (замедление и ускорение)»**

*Теория:* повтор терминов «темп», «ритм».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Исполнение правильного ритмичного рисунка за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Исполнение правильного ритмического рисунка самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное соблюдение темпа и ритма самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.9.5 «Постановочная работа (отработка синхронности)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.9.6 «Постановочная работа (отработка перемещений)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение перемещений в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение перемещений в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение перемещений в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.9.7 «Постановочная работа (отработка эмоциональности)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Эмоциональное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Эмоциональное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Эмоциональное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.10 «Импровизация»**

#### *Тема 3.10.1 «Джем»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация во время джема (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация во время джема.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация во время джема (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* джем.

#### *Тема 3.10.2 «Батл»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация во время батла (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация во время батла.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация во время батла (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* батл.

#### *Тема 3.10.3 «Импровизация (работа по заданиям)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация по заданной теме (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация по заданной теме.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация по заданной теме (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие.

### **Раздел 3.11 «Контрольные срезы»**

#### *Тема 3.11.1 «Контрольный срез (зачет 1)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку (демонстрация в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 3.11.2 «Контрольный срез (зачет 2)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### *Тема 2.11.3 «Текущий контроль. 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 «Промежуточный контроль. 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 студии (Арбузник)

4.4. Новогодний MiX

4.5. История современного танца (квест-игра)

4.6. В кругу друзей (выезд на базу)

4.7. Танцевальный Halloween (вечеринка).

4.8. День именинника (творческие задания)

4.9. Посещение музеев Дворца «На пути к Победе», «Истоки»

## Содержание программы 5-й год обучения

### 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 «Вводный контроль. 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 «Текущий контроль. 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 «Итоговый контроль. 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 «Вводный контроль. 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 Нop»**

### *Тема 3.2.1 «Стиль Нip Нop, 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 Нop 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 Нop 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 «Hip Hop 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 исполнения степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.3 «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 исполнения степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 3.4 «Основные базовые движения, стиль House Dance»**

### *Тема 3.4.1 «Стиль House Dance. 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 исполнения степов. Разбор порядка выполнения степов в связке под счет и под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.5 «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», «лодочка», «корзиночка»**

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения элементов.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение элементов (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение элементов (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение элементов (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.7.4 «Растяжка правого и левого шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки правого и левого шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный правый и левый шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.7.5 «Растяжка поперечного шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки поперечного шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный поперечный шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.8 «Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата»**

#### *Тема 3.8.1 «Упражнения для развития координации»*

*Теория:* повторение правильного выполнения упражнений «ролик», «Сфинкс и Кобра», «скручивания», «махи ногами».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.8.2 «Упражнения для развития вестибулярного аппарата»*



*Теория:* повторение правильного выполнения упражнений «прыжки на одной двух ногах», «прыжки на скакалке», «прыжки», «вращения».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.9 «Постановочная работа»**

#### **Тема 3.9.1 «Постановочная работа»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.9.2 «Смена ритма, композиций (работа по парам)»**

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### **Тема 3.9.3 «Работа с образом (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 3.11.2 «Контрольный срез (зачет 2)»*

##### *Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых движений ног под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

*Тема 2.11.3 «Текущий контроль. 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 «Итоговый контроль. 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»

## Планируемые результаты освоения программы

### 1 год обучения

№ п/п	тема	критерии отслеживания результата			механизм отслеживания результатов
		низкий	средний	высокий	
Введение					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	-не знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -не соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; -не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	-знание, но не соблюдение требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих не в полной мере и не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	-знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих. соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	беседа, опрос, тест на Google платформе
Базовая аэробика					
2.2.	Базовая работа рук	-допускает значительные ошибки при работе рук; -не соблюдает очередность; -ошибки при ответе;	-допускает незначительные ошибки; -может выполнять работу рук при подсказке педагога;	-знает технику выполнения работы рук; -умеет выполнять основные движения руками базовой аэробики;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор
2.3.	Базовая работа ног	-допускает значительные ошибки при работе ног; -не соблюдает очередность, ошибки при ответе;	-допускает незначительные ошибки; -знает и выполняет работу ног неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами;	-уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор
2.4.	Базовые аэробные шаги	-допускает значительные ошибки при исполнении	-допускает незначительные ошибки, может выполнять	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе,	наблюдение, просмотр

		аэробных шагов; -не соблюдает очередность, ошибки в ответах;	аэробные шаги по подсказке педагога;	соблюдая правила;	элементов на экране и повтор
2.5.	Базовые прыжки	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет все базовые танцевальные элементы;	наблюдение, джемы, батлы
2.6.	Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	-допускает ошибки в технике исполнения; - знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога; -не всегда удается правильно соединить базовые элементы, требуется поддержка со стороны педагога;	-знает технику выполнения соединений базовых шагов; -умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения; -знает и выполняет правильно базовые движения;	просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
2.7.	Силовая тренировка	-знает и выполняет силовую нагрузку слабо, требуется значительная помощь педагога; - тело и организм ребенка физически не развиты;	-знает и выполняет силовую нагрузку на нормальном уровне, требуется незначительная помощь педагога; -тело и организм ребенка развиты физически незначительно;	-выполняет силовую нагрузку на высоком уровне;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, тест
<b>Современный танец</b>					
3.1.	Базовые танцевальные элементы	-не может освоить выполнение комбинаций;	-может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога;	-выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр

					элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии. выступление на первенстве города
3.2	Отработка техники движения	-не может освоить выполнение комбинаций; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки;	-может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, допускает ошибки;	-выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связи	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
3.3.	Растяжка	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет все элементы растягивания, умеет технически правильно выполнить растяжку;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога; -тело и организм ребенка физически не развиты;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-выступление на первенстве студии;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
3.5.	Постановочная работа	-знает частично технологию построения танца с применением всех	-знает технологию построения танца с применением всех	-знает технологию построения танца с применением всех выученных	наблюдение, повторение за педагогом,



		<p>выученных базовых движений;</p> <p>-двигается вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки;</p>	<p>выученных стилей современного танца с подсказкой педагога. требуется поддержка педагога, допускает ошибки;</p>	<p>видов современного танца и выступает со своими танцами</p> <p>двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки;</p>	<p>просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии</p>
3.6.	Импровизация	<p>-не может придумать танец с использованием выученных элементов;</p> <p>-не делает выходы в батлах, неуверенно себя чувствует;</p> <p>-не выходит на джемах, не уверен в себе;</p>	<p>-может придумать танец с помощью педагога;</p> <p>-делает выходы в батлах, но неуверенно себя чувствует на танцполе, плохо слышит музыку;</p> <p>-выходит на джемах, неуверенно себя чувствует, смотрит в пол;</p>	<p>-передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, уверено себя чувствует;</p> <p>-может поставить танец, связку. уверено себя чувствует на танцполе, выполняет множество элементов в различной последовательности;</p> <p>-активно участвует в джемах, раскрепощен;</p>	<p>наблюдение, батлы, выступления на конкурсах</p>
3.7.	Контрольные срезы	вводный контроль			
		<p>-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых движений под счет;</p>	<p>- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых движений под музыку, есть недочеты в исполнении;</p>	<p>- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении базовых движений под музыку и под счет;</p>	<p>устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом</p>
		промежуточный контроль			
		<p>-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении танцевальных композиций под счет;</p>	<p>- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении танцевальных композиций под музыку, есть недочеты в исполнении;</p>	<p>- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении танцевальных композиций под музыку и под счет;</p>	<p>устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом</p>

		итоговый контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, допускает ошибки при исполнении танцевальной связки под счет, не слышит ритм;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, допускает ошибки при исполнении танцевальной связки под музыку, есть недочеты в исполнении;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении собственной танцевальной связки под музыку и под счет;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс
предметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-знает теоретические понятия (аэробика); -умеет правильно исполнять базовые элементы аэробики и танца, изученные в рамках курса программы;		-на занятиях точно воспроизводит преподаваемый материал; -умеет работать в парах и небольших группах при постановке коллективной задачи;		-демонстрирует хорошую технику исполнения современных танцев и аэробики; -показывает высокий уровень физической подготовки и хорошую растяжку	
метапредметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-умеет излагать свое мнение; -оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку;		-слушает мнения других детей, делает выводы в совместной деятельности; -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;		-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку; -использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний	
личностные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-проявляют позицию положительного отношения к танцу и широкую мотивационную основу учебной деятельности; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;		-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;		-сформированное чувство прекрасного и эстетического на основе знакомства с искусством танца;	

**Планируемые результаты освоения программы**  
**2 год обучения**

№ п/п	тема	критерии отслеживания результата			механизм отслеживания результатов
		низкий	средний	высокий	
Введение					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	-не соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих. не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	- соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих не в полной мере и не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	-соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих. соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	беседа, опрос, тест на Google платформе
Базовая аэробика					
2.1.	Модификация базовой работы рук	-допускает значительные ошибки при работе рук (модификация); -не соблюдает очередность, ошибки при ответе; -применяет простейшие движения рук;	-допускает незначительные ошибки; -может использовать модификацию базовой работы рук при помощи подсказки педагога;	-знает технику выполнения работы рук; -выполняет модификацию базовой работы рук самостоятельно, ритмично, вносит свои соединения;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
2.2.	Модификация базовой работы ног	-допускает значительные ошибки при работе ног (модификация); -не соблюдает очередность, ошибки при ответе; -применяет простейшие движения ног;	-допускает незначительные ошибки; -знает технику исполнения, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -может использовать модификацию базовой работы ног;	-уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию базовой работы ног самостоятельно, ритмично, вносит свои соединения;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
2.3.	Модификация аэробных шагов	-допускает значительные ошибки при исполнении аэробных шагов	-допускает незначительные ошибки, может выполнять модификацию аэробных	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе, соблюдая правила;	наблюдение, просмотр элементов на

		(модификация); -не соблюдает очередность, ошибки при ответе. применяет простейшие аэробные шаги;	шагов по подсказке педагога;	-выполняет модификацию аэробных шагов самостоятельно, ритмично, вносит свои соединения;	экране и повтор, тесты физической подготовки
2.4.	Модификация базовых прыжков	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога; -применяет простейшие прыжки (модификация);	-знает и исполняет модификацию прыжков, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет модификации базовых прыжков самостоятельно, привносит свои соединения;	наблюдение, джемы, батлы, рефлексия
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробные комбинации	-допускает ошибки в технике исполнения;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, требуется незначительная помощь педагога;	-знает технику выполнения соединений базовых шагов, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения;	просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
2.6.	Силовая тренировка	-знает и выполняет силовую нагрузку слабо, требуется значительная помощь педагога;	-знает и выполняет силовую нагрузку на нормальном уровне, требуется незначительная помощь педагога; -проявляет физическую выносливость;	-выполняет силовую нагрузку на высоком уровне; -может выдерживать большую физическую нагрузку. успевает выполнять движения в быстром темпе;	наблюдение, тесты физической подготовки
<b>Современный танец</b>					
3.1.	Базовые танцевальные элементы	-не всегда соблюдает правильность выполнения танцевальных движений; -знает основные позиции рук, ног, но при движении выполняет неритмично; -не может выстроить	-знает основные позиции рук, ног. -затрудняется выстроить правильную последовательность; -допускает незначительные ошибки. требуется помощь	-знает основные позиции ног, соблюдает правильность выполнения танцевальных движений. знает основные позиции рук, ног; -самостоятельно выстраивает правильную	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы.

		правильную последовательность;	педагога;	последовательность;	участие в соревнованиях, чемпионатах
3.2	Основные базовые движения, стиль Hip Hop	-знает технику движений, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;	-знает технику движений степы и затрудняется применять усложненные движения;	-знает технику движений степы применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	-знает технику движений, использует простые базовые движения;	-знает технику движений затрудняется применять усложненные движения;	-знает технику движений, применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	-знает технику движений jacking, footwork, lofting, но исполняет не ритмично, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;	-знает технику движений jacking, footwork, lofting; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения;	-знает технику движений jacking, footwork, lofting; -применяет в импровизациях усложненные движения; -умеет четко подчиняться музыкальному биту, пластика движения в ритме музыки; -соблюдает четкость ритма в треке, также может создать собственный рисунок танца;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	-знает технику движений, элементы но исполняет не ритмично, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;	-знает технику движений элементы; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения;	-знает технику движений элементы; -применяет в импровизациях усложненные движения. умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы

3.6.	Отработка техники движения	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет все элементы растягивания; -умеет технически правильно выполнить растяжку;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор
3.7.	Растяжка	-допускает значительные ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости, -не соблюдает очередность, ошибки при ответе;	-допускает незначительные ошибки. знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами;	-знает упражнения на развитие гибкости, очередность исполнения; -умеет выполнять с опорой и без опоры; -уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения;	наблюдение, повторение за педагогом, физические тесты
3.8.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-не может освоить выполнение комбинаций; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально; -допускает существенные ошибки;	-может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, допускает ошибки;	-выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы. двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
3.9.	Постановочная работа	-знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально; - допускает существенные ошибки;	-знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога. требуется поддержка педагога; -допускает ошибки;	-знает технологию построения танца с применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими танцами; -двигается в ритме музыки, эмоционально; -использует сложные элементы;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии

3.1 0.	Импровизация	-не может придумать танец с использованием выученных элементов;	-может придумать танец с помощью педагога;	-может самостоятельно поставить танец-импровизацию; -передает образ самостоятельно, придумывает новые движения; -уверено себя чувствует;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, соревнования, чемпионаты
3.1 1.	Контрольные срезы	вводный контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики под счет; - демонстрирует базовые движения, но с ошибками, не ритмично;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения не уверенно;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения под музыку;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
		промежуточный контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в комбинации под счет; - демонстрирует базовые движения в комбинации, но с ошибками, не ритмично;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в комбинации под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в комбинации не уверенно;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов в комбинации под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом

		итоговый контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке под счет; - демонстрирует базовые движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в связке не уверенно;	- двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов в связке под музыку и под счет, самостоятельно придумывает комбинации; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку, придумывает связку;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс
предметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-знает технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца; -знает правила построения танцевальных комбинаций;		-умеет слышать музыку и ритм; -технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку;		-умеет соотносить музыкальный и танцевальный стили; -умеет свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности;	
метапредметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; -применяет полученные знания в разных областях;		-проявляет эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства; -осуществляет контроль своей деятельности в процессе достижения результата оценивает правильность выполнения учебной задачи,		-проявляет способность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению; -проявляет артистическую смелость на выступлениях перед зрителями;	
личностные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-сформирована внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности -проявляют творческую активность;		-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; -проявляют творческую активность;		-проявляет настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат; -развиты коммуникативные и организационные способности учащихся	



**Планируемые результаты освоения программы**  
**3 год обучения**

№ п/п	тема	критерии отслеживания результата			механизм отслеживания результатов
		низкий	средний	высокий	
Введение					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	-не знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий;	-знание, но не соблюдение требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий;	-знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий;	беседа, опрос, тест на Google платформе
Базовая аэробика					
2.1.	Модификация базовой работы рук	-не соблюдает очередность движений рук, ошибки при работе; -применяет простейшие движения рук; -неуверенное исполнение;	-допускает незначительные ошибки; -может использовать модификацию базовой работы рук при помощи подсказки педагога;	-знает технику выполнения работы рук; - выполняет модификацию базовой работы рук самостоятельно, ритмично;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
2.2.	Модификация базовой работы ног	-применяет простейшие движения ног;	-знает технику исполнения, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -может использовать модификацию базовой работы ног;	-уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию базовой работы ног самостоятельно, ритмично;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
2.3.	Модификация аэробных шагов	-допускает значительные ошибки при исполнении аэробных шагов; - применяет простейшие аэробные шаги;	-допускает незначительные ошибки; -может выполнять модификацию аэробных шагов по подсказке педагога;	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию аэробных шагов самостоятельно, ритмично;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки

2.4.	Модификация базовых прыжков	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет модификацию прыжков, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет модификации базовых прыжков самостоятельно;	наблюдение, джемы, батлы, рефлексия
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробные комбинации	-допускает ошибки в технике исполнения;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -требуется незначительная помощь педагога;	-знает технику выполнения соединений базовых шагов; -умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения;	просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
2.6.	Силовая тренировка	-знает и выполняет силовую нагрузку слабо; -требуется значительная помощь педагога;	-знает и выполняет силовую нагрузку на нормальном уровне; -проявляет физическую выносливость;	-выполняет силовую нагрузку на высоком уровне; -может выдерживать большую физическую нагрузку; -успевает выполнять движения в быстром темпе;	наблюдение, тесты физической подготовки
<b>Современный танец</b>					
3.1.	Базовые танцевальные элементы	-знает основные позиции ног; -не всегда соблюдает правильность выполнения танцевальных движений; -знает основные позиции рук, ног, но при движении выполняет неверно, неритмично; -не запоминает последовательность движений;	-знает основные позиции ног; -соблюдает правильность выполнения танцевальных движений; -знает основные позиции рук, ног; -затрудняется выполнить правильную последовательность;	-знает основные позиции ног; -соблюдает правильность выполнения танцевальных движений; -знает основные позиции рук, ног; -уверенно выстраивает правильную последовательность;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы. участие в соревнованиях, чемпионатах

3.2	Основные базовые движения, стиль Hip Hop	-знает технику движений, степы но допускает ошибки; -использует простые базовые движения не уверенно;	-знает технику движений степы и кач; -не уверенно применять в импровизациях усложненные движения;	-знает технику движений степы и кач; -применяет в импровизациях усложненные движения; -уверенно создает свою схему движения, определяющий характер танца, пластичность исполнения;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	-знает технику движений, степы но исполняет не ритмично, допускает ошибки, использует простые базовые движения;	-знает технику движений степы; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения;	-знает технику движений степы; -применяет в импровизациях усложненные движения; -умеет создать свою схему связку;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	-знает технику движений, но исполняет не ритмично, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;	-знает технику движений; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения;	- знает технику движений; -применяет в импровизациях усложненные движения; -умеет четко подчиняться музыкальному биту, пластика движения в ритме музыки; -соблюдает четкость ритма в треке, также может создать собственный рисунок танца;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	-знает технику движений, элементы но исполняет не ритмично, допускает ошибки, использует простые базовые движения;	-знает технику движений элементы. затрудняется применять в импровизациях усложненные движения;	-знает технику движений элементы. применяет в импровизациях усложненные движения. умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, пластичность исполнения;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы

3.6.	Отработка техники движения	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет все элементы растягивания; -умеет технично выполнять движения;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор
3.7.	Растяжка	-допускает значительные ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости; - не знает названия упражнений;	-допускает незначительные ошибки; -знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами;	-знает упражнения на развитие гибкости, очередность исполнения; -умеет выполнять с опорой и без опоры. уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения; -знает названия упражнений;	наблюдение, повторение за педагогом, физические тесты
3.8.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-не может освоить выполнение комбинаций; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально; -допускает существенные ошибки;	-может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, допускает ошибки;	-выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты
3.9.	Постановочная работа	-знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально, -допускает существенные ошибки -требуется много времени для запоминания	-знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога; -требуется поддержка педагога, допускает ошибки; - требуется достаточно много времени для	-знает технологию построения танца с применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими танцами; -двигается в ритме музыки, эмоционально; -использует сложные элементы - быстро запоминает все перемещения в постановке;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии

		перемещений	запоминания перемещений;		
3.1 0.	Импровизация	-не может импровизировать под заданную музыку;	- может импровизировать с опорой на педагога или кого-то из группы педагога;	-импровизирует самостоятельно -передает образ хорошо, уверено себя чувствует;	наблюдение, джемы конкурсы
3.1 1.	Контрольные срезы	вводный контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых движений рук и ног аэробики под счет; - демонстрирует базовые движения, но с ошибками, не ритмично;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых движений рук и ног аэробики под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения не уверенно;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых движений рук и ног под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения под музыку;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
		промежуточный контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под счет; - демонстрирует базовые движения в комбинации, но с ошибками, не ритмично;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в комбинации не уверенно;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов и прыжков в комбинации под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
		итоговый контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов в связке под	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом,

		связке и комбинациях под счет; - демонстрирует базовые движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично;	связке и комбинациях под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в связке не уверенно;	музыку и под счет, самостоятельно придумывает комбинации; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку, самостоятельно придумывает связку;	конкурс
предметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		стартовый уровень	
-знает правильную технику выполнения упражнений на развитие мышечной силы и общей физической подготовки, выполняет упражнения правильно; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки;		-технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку; -участвует вместе с коллективом в конкурсах на исполнение танцевальной постановки;		-демонстрирует хорошую технику исполнения современных танцев и аэробики -умеет выражать свои идеи через танец; -показывает высокий уровень физической подготовки и хорошую растяжку;	
метапредметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		стартовый уровень	
-умеет излагать свое мнение; -демонстрирует навыки определения цели своего обучения, формулирования задачи; планирования путей достижения целей;		-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку; -может самостоятельно принять решение и сделать выбор в учебной и познавательной деятельности;		-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку; -может самостоятельно принять решение и сделать выбор в учебной и познавательной деятельности;	
личностные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-сформирована внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к танцу; -широкая мотивационная основа учебной деятельности; -проявляют творческую активность;		-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми; -установка на здоровый образ жизни;		-проявляет нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; -проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи	

**Планируемые результаты освоения программы**  
**4 год обучения**

№ п/п	тема	критерии отслеживания результата			механизм отслеживания результатов
		низкий	средний	высокий	
Введение					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	не знание санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -не соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; -не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	-знание, но не соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих не в полной мере и не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	-знание санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; -соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	беседа, опрос, тест на Google платформе
Базовая аэробика					
2.1.	Модификация базовой работы рук	-допускает значительные ошибки; - не соблюдает очередность движения рук; -применяет простейшие движения рук;	-допускает незначительные ошибки; -может использовать модификацию базовой работы рук при помощи подсказки педагога;	-знает технику выполнения работы рук; -выполняет модификацию базовой работы рук уверенно, ритмично;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
2.2.	Модификация базовой работы ног	-допускает значительные ошибки; -не соблюдает очередность движений ногами; -применяет простейшие движения ног;	-допускает незначительные ошибки; -знает технику исполнения, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -может использовать модификацию базовой работы ног с опорой на	-уверенно выполняет работу ног, соблюдая правила; -выполняет модификацию базовой работы ног самостоятельно, уверенно;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки

			педагога;		
2.3.	Модификация аэробных шагов	-допускает значительные ошибки; -не соблюдает очередность аэробных шагов; -применяет простейшие аэробные шаги;	-допускает незначительные ошибки; -может выполнять модификацию аэробных шагов по подсказке педагога;	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию аэробных шагов уверенно, ритмично, свободно соединяет шаги в комбинации;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
2.4.	Модификация базовых прыжков	-знает и исполняет элементы неуверенно; -требуется значительная помощь педагога; -применяет простейшие прыжки;	-знает и исполняет модификацию прыжков, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет модификации базовых прыжков самостоятельно; -привносит свои соединения;	наблюдение, джемы, батлы, рефлексия
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробные комбинации	-допускает ошибки в технике исполнения; -плохо запоминает аэробные комбинации;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -запоминает аэробные комбинации, но танцует с опорой на педагога;	-знает технику выполнения соединений базовых шагов; -умеет выполнять в хорошем темпе, соблюдая правила выполнения;	просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
2.6.	Силовая тренировка	-знает и выполняет упражнения на силовую нагрузку слабо, требуется значительная помощь педагога; - низкая физическая выносливость;	-знает и выполняет упражнения на силовую нагрузку на нормальном уровне. требуется незначительная помощь педагога; -проявляет физическую выносливость;	-выполняет упражнения на силовую нагрузку на высоком уровне; - может выдерживать большую физическую нагрузку; -успевает выполнять движения в быстром темпе;	наблюдение, тесты физической подготовки
<b>Современный танец</b>					
3.1.	Базовые танцевальные	-знает базовые танцевальные элементы, но выполняет с	-знает основные базовые танцевальные элементы;	-знает основные базовые танцевальные элементы;	наблюдение, повторение за



	элементы	ошибкой; -не всегда соблюдает правильность выполнения танцевальных элементов; -не может выстроить правильную последовательность танцевальных элементов;	-соблюдает правильность выполнения танцевальных элементов; -затрудняется выстроить правильную последовательность; -допускает незначительные ошибки. требуется помощь педагога;	-соблюдает правильность выполнения танцевальных элементов; -знает основные позиции рук и ног; -самостоятельно выстраивает правильную последовательность;	педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы. участие в соревнованиях, чемпионатах
3.2	Основные базовые движения, стиль Hip Hop	-знает технику исполнения степов, но выполняет не ритмично, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;	-знает технику исполнения степов; -затрудняется применять все многообразие движений;	-знает технику исполнения степов; -применяет все изученные базовые движения; -умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, выразительное исполнение;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	-знает технику движений, степы но исполняет не выразительно, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;	-знает технику движений степы; -плохо запоминает все движения и допускает незначительные ошибки;	-знает технику движений степы; -применяет в импровизациях усложненные движения; -умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, выразительное исполнение;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	-знает технику движений, но исполняет не ритмично, допускает ошибки, использует простые базовые движения;	-знает технику движений; -допускает незначительные ошибки в исполнении усложненных движений;	-знает технику движений; -умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, выразительность исполнения; -умеет четко подчиняться музыкальному биту, пластика движения в ритме музыки; -соблюдает четкость ритма в	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы

				треке;	
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	-знает технику движений, элементы но исполняет не ритмично, допускает ошибки; -использует простые базовые движения;	-знает технику движений элементы; -затрудняется применять в импровизациях усложненные движения;	-знает технику движений элементы; -применяет в импровизациях усложненные движения; -умеет создать свою схему движения, определяющий характер танца, пластичность исполнения;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.6.	Отработка техники движения	-не отрабатывает технику исполнения;	-отрабатывает технику исполнения, но допускает ошибки, требуется незначительная помощь педагога;	-технично работает на отработке всех движений;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор
3.7.	Растяжка	-допускает значительные ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости; -не координирует свое тело;	-допускает незначительные ошибки при выполнении упражнений; -не развивает свою гибкость;	-знает упражнения на развитие гибкости, очередность исполнения; -умеет выполнять с опорой и без опоры. уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения -хорошая гибкость;	наблюдение, повторение за педагогом, физические тесты
3.8.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-не может освоить выполнение комбинаций; -двигается вне ритма музыки, допускает существенные ошибки;	-может самостоятельно выполнить только простые элементы танца; -требуется поддержка педагога, допускает ошибки;	-выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы; -двигается в ритме музыки, эмоционально;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии

3.9.	Постановочная работа	-знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки;	-знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога; -требуется поддержка педагога; -допускает ошибки;	-знает технологию построения танца с применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими танцами; -двигается в ритме музыки, эмоционально;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
3.10.	Импровизация	-не может импровизировать с использованием выученных элементов;	-может импровизировать, но не уверенно;	-может уверенно импровизировать; -передает образ, соединять разные движения, уверено себя чувствует;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы. участие в соревнованиях, чемпионатах
3.11.	Контрольные срезы	вводный контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при показе модификации базовых движений, шагов и прыжков аэробики под счет; - демонстрирует базовые движения, но с ошибками, не ритмично;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых движений, шагов и прыжков аэробики под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения не уверенно;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых движений, шагов и прыжков под музыку и под счет; - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения под музыку;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
		промежуточный контроль			
		-повторяет за педагогом	- повторяет за педагогом	- повторяет за педагогом	устный опрос,

		упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под счет;  - демонстрирует базовые движения в комбинации, но с ошибками, не ритмично;	упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов и прыжков аэробики в комбинации под музыку, есть недочеты в исполнении;  - демонстрирует базовые движения в комбинации не уверенно;	упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов и прыжков в комбинации под музыку и под счет;  - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку;	наблюдение, викторина, повторение за педагогом
		итоговый контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке и комбинациях под счет;  - демонстрирует базовые движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении модификации базовых шагов аэробики в связке и комбинациях под музыку, есть недочеты в исполнении;  - демонстрирует базовые движения в связке не уверенно;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении модификации базовых шагов в связке под музыку и под счет, самостоятельно придумывает комбинации под музыку;  - ритмично и свободно демонстрирует базовые движения и комбинации под музыку, самостоятельно придумывает связку под музыку;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс, концерт
предметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
знать технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца.  знает правила построения танцевальных комбинаций;  -двигается в ритме музыки, эмоционально,		развита сценическая и пластическая выразительность;  -участвует в конкурсах, фестивалях, умеет держать себя во время выступления;  -технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку		умеет быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять;  -умеет свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности;	

использует сложные элементы, связки		-показывает высокий уровень при участии в конкурсах и на фестивалях;
<b>метапредметные результаты</b>		
<b>стартовый уровень</b>	<b>базовый уровень</b>	<b>продвинутый уровень</b>
-демонстрирует навыки определения цели своего обучения, формулирования задачи; планирования путей достижения целей; -оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку;	-самостоятельно определяет цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; -планирует пути достижения целей; -соотносит свои действия с планируемыми результатами; -осуществлять контроль своей деятельности;	-самостоятельно определяет цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, - оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
<b>личностные результаты</b>		
<b>стартовый уровень</b>	<b>базовый уровень</b>	<b>продвинутый уровень</b>
-сформирована внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности; - установка на здоровый образ жизни;	-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; - проявляет творческую активность; - развиты коммуникативные и организационные способности обучающихся;	-чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца; -проявляет настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат; -обладает компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;

**Планируемые результаты освоения программы**  
**5 год обучения**

№ п/п	тема	критерии отслеживания результата			механизм отслеживания результатов
		низкий	средний	высокий	
Введение					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	-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;	-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;	-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;	беседа, опрос, тест на Google платформе
Базовая аэробика					
2.1.	Модификация базовой работы рук	-допускает значительные ошибки; - не соблюдает технику исполнения; -применяет простейшие движения рук;	-допускает незначительные ошибки; -может использовать модификацию базовой работы рук при помощи подсказки педагога;	-знает технику выполнения работы рук; -выполняет модификацию базовой работы ритмично, вносит свои соединения;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
2.2.	Модификация базовой работы ног	-допускает значительные ошибки; -не соблюдает технику исполнения; -применяет простейшие движения ног;	-допускает незначительные ошибки; знает технику исполнения, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -может использовать модификацию базовой	-уверенно выполняет упражнения в умеренном темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию базовой работы ритмично, вносит свои соединения;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки

			работы ног;		
2.3.	Модификация аэробных шагов	-допускает значительные ошибки при исполнении аэробных шагов, не соблюдает технику исполнения; -применяет простейшие аэробные шаги;	-допускает незначительные ошибки, может выполнять модификацию аэробных шагов по подсказке педагога;	-знает технику выполнения выполняет в умеренном темпе, соблюдая правила; -выполняет модификацию аэробных шагов ритмично, вносит свои соединения;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор, тесты физической подготовки
2.4.	Модификация базовых прыжков	-знает и исполняет прыжки неуверенно, требуется значительная помощь педагога; -применяет простейшие прыжки;	-знает и исполняет модификацию прыжков, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет модификации базовых прыжков самостоятельно и амплитудно, привносит свои соединения;	наблюдение, джемы, батлы, рефлексия
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробные комбинации	-допускает ошибки в технике исполнения элементов в аэробных комбинациях;	-знает и исполняет элементы в комбинациях неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает технику выполнения соединений базовых шагов, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения;	просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
2.6.	Силовая тренировка	-знает и выполняет силовую нагрузку слабо, только один круг нагрузки;	-знает и выполняет силовую нагрузку на нормальном уровне; -проявляет физическую выносливость;	-выполняет силовую нагрузку на высоком уровне; -может выдерживать большую физическую нагрузку; -успевает выполнять движения в быстром темпе;	наблюдение, тесты физической подготовки
<b>Современный танец</b>					
3.1.	Базовые танцевальные элементы	-знает правильное выполнение танцевальных движений, но не соблюдает; -знает базовые танцевальные	- соблюдает правильность выполнения танцевальных элементов; -знает основные	-знает и соблюдает правильность выполнения базовых танцевальных элементов;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр

		элементы, но при движении выполняет неверно, неритмично; -не может выстроить правильную последовательность;	танцевальные элементы, но затрудняется выстроить правильную последовательность; -допускает незначительные ошибки. требуется помощь педагога;	- самостоятельно выстраивает правильную последовательность;	элементов на экране и повтор, джемы. участие в соревнованиях, чемпионатах
3.2	Основные базовые движения, стиль Hip Hop	-знает технику движений, разнообразие ступов, но исполняет не уверенно, не ритмично, допускает ошибки;	-знает технику движений, разнообразие ступов, но исполняет не ритмично; -затрудняется применять усложненные движения;	-знает технику движений, разнообразие ступов; -применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения, уверенное исполнение;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.3.	Основные базовые движения, стиль Dancehall	-знает технику движений, разнообразие ступов, но исполняет не уверенно, не ритмично, допускает ошибки;	-знает технику движений, разнообразие ступов, но исполняет не ритмично; -затрудняется применять усложненные движения;	-знает технику движений, разнообразие ступов; -применяет усложненные движения; -умеет создать свою схему движения, уверенное исполнение;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.4.	Основные базовые движения, стиль House Dance	-не знает технику движений данного стиля; - допускает ошибки, использует простые базовые движения;	-знает технику движений данного стиля, но танцует не уверенно; - допускает ошибки, но старается использовать все изученные базовые движения;	-хорошо знает технику движений данного стиля; - умеет создать свою схему движения, уверенное исполнения; - соблюдает четкость ритма в треке;	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы
3.5.	Основные базовые движения, стиль Vogue	-знает технику движений данного стиля, но исполняет не ритмично, допускает ошибки; -не использует разнообразие движений;	-знает технику движений данного стиля; -затрудняется применять базовые движения;	-знает технику движений данного стиля; -многообразие движений, свободное использование базовых движений; -умеет создать свою схему	концертные выступления, конкурсы, соревнования, батлы, джемы



				движения, уверенное исполнение;	
3.6.	Отработка техники движения	-знает и исполняет элементы неуверенно; -отрабатывает технику движений без желания;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -требуется многократные повторы для отработки техники движения за педагогом;	-знает и выполняет все движения; -отрабатывает технику движений самостоятельно;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор
3.7.	Растяжка	-допускает значительные ошибки при исполнении упражнений на развитие гибкости; -не соблюдает очередность; -не старается развивать свою гибкость;	-допускает незначительные ошибки; знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами; -хорошая гибкость;	-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;	наблюдение, повторение за педагогом, физические тесты
3.8.	Упражнения для развития координационн ых способностей и вестибулярного аппарата	-не выполняет упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата; -допускает существенные ошибки;	-выполняет упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата, допускает ошибки;	-уверенно выполняет упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата; -не допускает существенных ошибок;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
3.9.	Постановочная работа	-не знает технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений;	-знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с	-знает технологию построения танца с применением всех выученных видов современного танца и выступает со своими	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на

		-двигается вне ритма музыки, неэмоционально; -допускает существенные ошибки;	подсказкой педагога. требуется поддержка педагога; -допускает ошибки;	танцами; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы;	экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
3.1 0.	Импровизация	-не выходит на импровизацию;	-выходит на импровизацию, но движения однообразные, не музыкальные;	-уверено себя чувствует на импровизации, использует многообразие движений и танцует ярко;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы. участие в соревнованиях, чемпионатах
3.1 1.	Контрольные срезы	вводный контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при показе базовых движений под счет, не ритмично;	- 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, двигается правильно при исполнении базовых движений, шагов и прыжков под музыку и под счет;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом
		промежуточный контроль			
		-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;	- 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, двигается правильно и ритмично при исполнении базовых шагов в комбинации под музыку и под счет;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом

		итоговый контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении связки и комбинации под счет; - демонстрирует базовые движения в связке под счет, но с ошибками, не ритмично;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении связки и комбинации под музыку, есть недочеты в исполнении; - демонстрирует базовые движения в связке не уверенно;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается правильно при исполнении связки под музыку и под счет, самостоятельно придумывает комбинации под музыку; - свободно и уверенно чувствует себя на сцене, эмоциональное исполнение;	устный опрос, наблюдение, викторина, 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		-умеет договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;		-организовывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и	

<p>своего обучения, формулирования задачи; планирования путей достижения целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку;</li> <li>-применяет полученные знания в разных областях;</li> <li>-использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявляет творческий подход в разных сферах своей деятельности;</li> <li>- проявляет эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства;</li> <li>-применяет ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение в своей творческой деятельности;</li> <li>- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в любой деятельности;</li> </ul>	<p>сверстниками работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; может сформулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку;</li> <li>-применяет полученные знания в разных областях жизни;</li> <li>-проявляет артистическую смелость на выступлениях перед зрителями;</li> </ul>
<b>личностные результаты</b>		
<b>стартовый уровень</b>	<b>базовый уровень</b>	<b>продвинутый уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявляют ответственное отношение к учению, готовность и способность к самообразованию;</li> <li>-проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;</li> <li>-готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</li> <li>-проявляют творческую активность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;</li> <li>-проявляет нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;</li> <li>-проявляет творческую активность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявляет настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат</li> <li>-обладает компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности;</li> <li>-профессионально ориентированы на поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики;</li> </ul>

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы**

- помещение (кабинет);
- сцена;
- оборудование (музыкальный центр);
- информационные и методические ресурсы.

#### **Условия реализации программы**

- помещение, приспособленное для занятий;
- материально-технические условия (наглядные пособия, карточки, музыкальный центр, зеркала, аудиозаписи, видеозаписи, компьютер, интернет, проектор, сценические костюмы);
- внешние условия (участие в конкурсах, мероприятиях отдела и Дворца).

#### **Технические возможности**

Материально-техническая база включает в себя:

- кабинет №301 и №307 в МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» города Набережные Челны;
- кинозал на 150 мест;
- концертный зал на 600 мест и театральный зал на 250 мест.

#### **Методическое обеспечение программы**

Основные способы и формы работы с детьми: индивидуальные и групповые, теоретические и практические. Формы занятий в студии: учебные занятия, беседы, игры, концерты, конкурсы, фестивали, джемы, батлы.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные, репродуктивные, продуктивные, творческие.

Подбирая репертуар (движения, связки, музыкальное сопровождение), следует руководствоваться следующими принципами:

- художественная ценность;
- воспитательное значение;
- доступность музыкального и литературного текста;
- разнообразие жанров и стилей.

Для успешного обучения необходимо вырабатывать у учащихся навыки самостоятельной работы, приучить к осознанному, упорному и кропотливому труду, нужному для преодоления многочисленных трудностей.

На занятиях используется технология сотворчества и сотрудничества, в основе которой реализуется партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Во время занятия совместно вырабатывают цель, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

### **2.2. Формы контроля**

Для отслеживания результативности образовательного процесса в программе студии современного танца «MiX» используются формы аттестации, отражающие цель и задачи программы согласно учебному плану. В течение учебного года проводятся следующие виды контроля: вводный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (апрель - май); итоговый контроль (май).

Формы подведения итогов:

- *вводный контроль*: самооценка ребенка, наблюдения педагога, беседа;
- *текущий контроль*: тестовые и творческие задания; творческие мастерские; участие в конкурсах и фестивалях различных уровней;
- промежуточный контроль*: творческое задание, зачет, контрольное занятие, выступление, конкурсы;
- *итоговый контроль*: отчетный концерт, конкурс, выступление.

Аттестация по завершении освоения программы проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

В настоящую программу включены следующие активные формы занятий:

1. разогревающие упражнения;
2. упражнения на гибкость;
3. отработка отдельных элементов аэробики и разных стилей уличных танцев;
4. отработка отдельных танцевальных движений;
5. объединение отдельных танцевальных движений в связке и их отработка;
6. постановка танцев;
7. джем, баттл, показ, выступление

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся (Приложение №2). Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

По результатам итогового контроля выпускники студии получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

## Список использованных источников и литературы

### *Нормативно-правовые документы*

1. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/424031955>] (дата обращения 05.05.2023г.);
2. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. – Режим доступа: [[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)] (дата обращения 05.05.2023г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [Электронный ресурс] / Концепция. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/350163313>] (дата обращения 05.05.2023г.);
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [Электронный ресурс] / Лицензия. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkz4e>] (дата обращения 05.05.2023г.);
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. – Режим доступа: [[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07\\_03\\_23\\_2749-23%20Метод\\_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf)] (дата обращения 05.05.2023г.);
6. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 05.05.2023г.);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 05.05.2023г.);
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 02.02.2021г.)». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/561232576>] (дата обращения 05.05.2023г.);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа:

[<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>] (дата обращения 05.05.2023г.);

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н). [Электронный ресурс] / Профессиональный стандарт. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 05.05.2023г.);

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 05.05.2023г.);

12. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. – Режим доступа: [ <https://clck.ru/gm3kA> ] (дата обращения 05.05.2023г.);

13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ. [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/902389617>] (дата обращения 05.05.2023г.);

14. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. – Режим доступа: [<https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/>] (дата обращения 05.05.2023г.).

#### *печатные издания*

15. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: учеб. пособие для вузов / В.И. Андреев. – Казань : Изд-во Казанского университета, 2006. – С. 293-294.

16. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии/ Г.К. Селевко. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2015.- 345с.

17. Барышникова А.Н. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов и студий/ А.Н. Барышникова. – СПб.: Мокси, 2010. – 256 с.

#### *интернет-источники*

18. Дурнева, Е.Е., Крутицкая, Е.В., Цыгина, О.Д. Методологические основы разработки компетентностной модели волонтера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/meo/pdf/2013/10-1/4113.pdf> (Дата обращения 14.05. 2021)

#### *печатные издания для детей*

19. Броунинг Миллер Э., Упражнения на растяжку. Простая йога / Броунинг Миллер Э., К. Блэкмен. – М.: ГРАНД, 2014.

20. Хавилер Д.С., Тело танцора / Д.С, Хавилер. – М.: Новое слово, 2014.



**Календарный учебный график**  
**1 год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				учебное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности		опрос	
2				практическое занятие	2	Вводный контроль. Модификация базовой работы рук .Руки по швам с выносом в стороны. Руки на бедрах		наблюдения	
3				практическое занятие	2	Основные танцевальные, базовые движения рук		наблюдения	
4				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук. Работа руками (вращение в локтевом суставе)		наблюдения	
5				практическое занятие	2	Движение рук под музыку		наблюдения	
6				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук . Вынос рук вверх. Круговые движения руками		наблюдения	
7				практическое занятие	2	Танцевальные элементы рук		наблюдения	
8				практическое занятие	2	Разнообразие работы рук в связке		наблюдения	
9				практическое занятие	2	Основные базовые движения ног		наблюдения	
10				практическое занятие	2	March с продвижением вперед и назад		наблюдения	
11				практическое занятие	2	Движение ног под музыку		наблюдения	
12				практическое занятие	2	Skoob (модификация Step touch)		наблюдения	

13				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
14				практическое занятие	2	Отработка танцевальных движений		упражнения	
15				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
16				практическое занятие	2	Open step (корпус)		наблюдения	
17				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота		задания на репродукцию	
18				практическое занятие	2	Mambo в сторону		наблюдения	
19				практическое занятие	2	Растяжка		задания на репродукцию	
20				практическое занятие	2	Shasse		наблюдения	
21				практическое занятие	2	Стиль Hip Hop, история возникновения		наблюдения	
22				практическое занятие	2	Cross step с прыжком		наблюдения	
23				практическое занятие	2	Hip Hop step, Smurf		наблюдения	
24				практическое занятие	2	Curl (угол 90 градусов вперед и назад)		наблюдения	
25				практическое занятие	2	Hip Hop step, Reebook		наблюдения	
26				практическое занятие	2	Knee up (вперед)		наблюдения	
27				практическое занятие	2	Hip Hop step, Bart Simpson		наблюдения	
28				практическое занятие	2	A-step		наблюдения	
29				практическое занятие	2	Hip Hop step, Kick step		наблюдения	

30				практическое занятие	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации		наблюдения	
31				практическое занятие	2	Hip Hop step, March step		наблюдения	
32				практическое занятие	2	Прыжки с Grape wine (2 прыжка)		наблюдения	
33				практическое занятие	2	Hip Hop step, Biz markie		наблюдения	
34				практическое занятие	2	Прыжки с V-step (поворот на 90 градусов)		наблюдения	
35				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Hip Hop в связку		наблюдения	
36				практическое занятие	2	Аэробная комбинация		наблюдения	
37				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)		зачет, показ	
38				практическое занятие	2	Отработка танцевальных композиций		упражнения	
39				Зачет	2	Текущий контроль		зачет, показ	
40				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины		задания на репродукцию	
41				практическое занятие	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно		наблюдения	
42				практическое занятие	2	Стиль Dancehall, история возникновения		наблюдения	
43				практическое занятие	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку		наблюдения	
44				практическое занятие	2	Dancehall step, Back to Basic		наблюдения	
45				практическое занятие	2	Dancehall step, Cloud		наблюдения	
46				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра		задания на репродукцию	
47				практическое занятие	2	Акценты в музыке		наблюдения	

48				практическое занятие	2	Dancehall step, So neat		наблюдения	
49				практическое занятие	2	Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых		наблюдения	
50				практическое занятие	2	Dancehall step, Tour di city		наблюдения	
51				практическое занятие	2	Круговая тренировка		наблюдения	
52				практическое занятие	2	Dancehall step, Pon di bike		наблюдения	
53				практическое занятие	2	Dancehall step, Bogl		наблюдения	
54				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		зачет, показ	
55				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность движений		упражнения	
56				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		зачет, показ	
57				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Dancehall в связку		наблюдения	
58				практическое занятие	2	Упражнения для развития координации		наблюдения	
59				практическое занятие	2	Стиль House Dance, история возникновения, Jacking (кач), Footwork, Stomping, Lofting, Stocking		наблюдения	
60				практическое занятие	2	Растяжка		наблюдения	
61				практическое занятие	2	Разучивание танцевальных композиций		наблюдения	
62				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»		конкурс	
63				постановочное	2	Постановочная работа		наблюдения	

				занятие		(отработка синхронности)			
64				джем	2	Импровизация Джем		джем	
65				практическое занятие	2	House Dance step, Heel Step		наблюдения	
66				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)		зачет, показ	
67				практическое занятие	2	House Dance step, Padebure		наблюдения	
68				практическое занятие	2	Постановка танцевальных движений в связку		наблюдения	
69				практическое занятие	2	House Dance step, 2 Step		наблюдения	
70				практическое занятие	2	Разогрев мышц ног и рук		наблюдения	
71				практическое занятие	2	House Dance step, Criss Cross		наблюдения	
72				практическое занятие	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата		наблюдения	
73				практическое занятие	2	House Dance step, Happy feet		наблюдения	
74				практическое занятие	2	Импровизация		показ	
75				практическое занятие	2	House dance step, Shuffle		наблюдения	
76				практическое занятие	2	Работа с образом		показ	
77				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле House Dance в связку		наблюдения	
78				репетиция	2	Репетиционная работа		наблюдения	
79				практическое занятие	2	Стиль Vogue, история возникновения		наблюдения	
80				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка перемещений)		наблюдения	
81				практическое занятие	2	Vogue, Lines		наблюдения	

82				практическое занятие	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»		наблюдения	
83				практическое занятие	2	Vogue, Old Way		наблюдения	
84				практическое занятие	2	Растяжка правого и левого шпагата		наблюдения	
85				практическое занятие	2	Vogue, Old Way комбинация		наблюдения	
86				практическое занятие	2	Темп, ритм		наблюдения	
87				практическое занятие	2	Vogue, Hand Performance , Box.		наблюдения	
88				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность связок		наблюдения	
89				практическое занятие	2	Vogue, работа рук		наблюдения	
90				практическое занятие	2	Смена ритма, композиций		наблюдения	
91				практическое занятие	2	Vogue, работа ног		наблюдения	
92				практическое занятие	2	Растяжка поперечного шпагата		наблюдения	
93				практическое занятие	2	Соединений элементов в стиле Vogue в связку		наблюдения	
94				постановочное занятие	2	Постановочная работа		наблюдения	
95				баттлы	2	Импровизация Батл		батл	
96				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»		конкурс	
97				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)		наблюдения	
98				концерт	2	Промежуточный контроль		выступления	
99				концерт	2	Заключительное занятие		выступления	

100				концерт	2	Концертное выступление		выступления	
101				конкурс	2	Конкурсное выступление		конкурс	
102				мероприятие	2	Посвящение в студийцы (Арбузник)		мероприятие	
103				мероприятие	2	Новогодний MiX		мероприятие	
104				викторина	2	История современного танца (викторина)		Викторина	
105				мероприятие	2	В кругу друзей (выезд на базу)		мероприятие	
106				мероприятие	2	Танцевальный Halloween (квест- игра)		мероприятие	
107				мероприятие	2	День именинника		мероприятие	
108				концерт	2	Концертное выступление (День победы)		выступления	

**Календарный учебный график  
2 год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				учебное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности		тест на Google платформе	
2				практическое занятие	2	Вводный контроль. Модификация базовой работы рук .Руки по швам с выносом в стороны. Руки на бедрах		наблюдения	
3				практическое занятие	2	Основные танцевальные, базовые движения рук		наблюдения	
4				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук. Работа руками (вращение в локтевом суставе)		наблюдения	

5				практическое занятие	2	Движение рук под музыку (вариации)		наблюдения	
6				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук . Вынос рук вверх. Круговые движения руками		наблюдения	
7				практическое занятие	2	Танцевальные элементы рук (вариации)		наблюдения	
8				практическое занятие	2	Разнообразие работы рук в связке (вариации)		наблюдения	
9				практическое занятие	2	Основные базовые движения ног (вариации)		наблюдения	
10				практическое занятие	2	March с продвижением вперед и назад (вариации)		наблюдения	
11				практическое занятие	2	Движение ног под музыку (вариации)		наблюдения	
12				практическое занятие	2	Skoob (вариации)		наблюдения	
13				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
14				практическое занятие	2	Отработка танцевальных движений		упражнения	
15				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
16				практическое занятие	2	Open step (вариации)		наблюдения	
17				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота		задания на репродукцию	
18				практическое занятие	2	Mambo вперед и в сторону		наблюдения	
19				практическое занятие	2	Растяжка		задания на репродукцию	
20				практическое занятие	2	Shasse (вариации)		наблюдения	
21				практическое занятие	2	Стиль Hip Hop, Bounce (кач)		наблюдения	



				занятие					
22				практическое занятие	2	Cross step без прыжка и с прыжком		наблюдения	
23				практическое занятие	2	Hip Hop step, Smurf (вариации)		наблюдения	
24				практическое занятие	2	Curl (вариации)		наблюдения	
25				практическое занятие	2	Hip Hop step, Reebook (вариации)		наблюдения	
26				практическое занятие	2	Knee up (работа рук)		наблюдения	
27				практическое занятие	2	Hip Hop step, Bart Simpson (вариации)		наблюдения	
28				практическое занятие	2	A-step (вариации)		наблюдения	
29				практическое занятие	2	Hip Hop step, Kick step (вариации)		наблюдения	
30				практическое занятие	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации		наблюдения	
31				практическое занятие	2	Hip Hop step, March step (вариации)		наблюдения	
32				практическое занятие	2	Прыжки с Grape wine (2 прыжка со сменой направления)		наблюдения	
33				практическое занятие	2	Hip Hop step, Biz markie (вариации)		наблюдения	
34				практическое занятие	2	Прыжки с V-step (поворот на 90 градусов, вариации)		наблюдения	
35				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Hip Hop в связку		наблюдения	
36				практическое занятие	2	Аэробная комбинация		наблюдения	
37				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)		зачет, показ	
38				практическое занятие	2	Отработка танцевальных композиций		упражнения	

39				Зачет	2	Текущий контроль		зачет, показ	
40				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины		задания на репродукцию	
41				практическое занятие	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно		наблюдения	
42				практическое занятие	2	Стиль Dancehall, Bounce (кач)		наблюдения	
43				практическое занятие	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку		наблюдения	
44				практическое занятие	2	Dancehall step, Back to Basic (вариации)		наблюдения	
45				практическое занятие	2	Dancehall step, Cloud (вариации)		наблюдения	
46				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра		задания на репродукцию	
47				практическое занятие	2	Акценты в музыке		наблюдения	
48				практическое занятие	2	Dancehall step, So neat (вариации)		наблюдения	
49				практическое занятие	2	Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых		наблюдения	
50				практическое занятие	2	Dancehall step, Tour di city (вариации)		наблюдения	
51				практическое занятие	2	Круговая тренировка		наблюдения	
52				практическое занятие	2	Dancehall step, Pon di bike (вариации)		наблюдения	
53				практическое занятие	2	Dancehall step, Bogl (вариации).		наблюдения	
54				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		зачет, показ	

55				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность движений		упражнения	
56				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		зачет, показ	
57				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Dancehall в связку		наблюдения	
58				практическое занятие	2	Упражнения для развития координации		наблюдения	
59				практическое занятие	2	Стиль House Dance, история возникновения, Jacking (кач), Footwork, Stomping, Lofting, Stocking		наблюдения	
60				практическое занятие	2	Растяжка		наблюдения	
61				практическое занятие	2	Разучивание танцевальных композиций		наблюдения	
62				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»		конкурс	
63				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка синхронности)		наблюдения	
64				джем	2	Импровизация Джем		джем	
65				практическое занятие	2	House Dance step, Toe Step		наблюдения	
66				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)		зачет, показ	
67				практическое занятие	2	House Dance step, Padebure (вариации)		наблюдения	
68				практическое занятие	2	Постановка танцевальных движений в связку		наблюдения	
69				практическое занятие	2	House Dance step, 2 Step (вариации)		наблюдения	
70				практическое занятие	2	Разогрев мышц ног и рук		наблюдения	
71				практическое занятие	2	House Dance step, Criss Cross (вариации)		наблюдения	
72				практическое	2	Упражнения для развития		наблюдения	

				занятие		вестибулярного аппарата			
73				практическое занятие	2	House Dance step, Happy feet (вариации)		наблюдения	
74				практическое занятие	2	Импровизация		показ	
75				практическое занятие	2	House dance step, Shuffle (вариации)		наблюдения	
76				практическое занятие	2	Работа с образом		показ	
77				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле House Dance в связку		наблюдения	
78				репетиция	2	Репетиционная работа		наблюдения	
79				практическое занятие	2	Стиль Vogue, история возникновения		наблюдения	
80				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка перемещений)		наблюдения	
81				практическое занятие	2	Vogue, Lines (вариации)		наблюдения	
82				практическое занятие	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»		наблюдения	
83				практическое занятие	2	Vogue, Old Way (походка и позы)		наблюдения	
84				практическое занятие	2	Растяжка правого и левого шпагата		наблюдения	
85				практическое занятие	2	Vogue, Old Way комбинация (вариации)		наблюдения	
86				практическое занятие	2	Темп, ритм		наблюдения	
87				практическое занятие	2	Vogue, Hand Performance , Box (вариации)		наблюдения	
88				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность связок		наблюдения	

89				практическое занятие	2	Vogue, работа рук (вариации)		наблюдения	
90				практическое занятие	2	Смена ритма, композиций		наблюдения	
91				практическое занятие	2	Vogue, работа ног (вариации)		наблюдения	
92				практическое занятие	2	Растяжка поперечного шпагата		наблюдения	
93				практическое занятие	2	Соединений элементов в стиле Vogue в связку		наблюдения	
94				постановочное занятие	2	Постановочная работа		наблюдения	
95				баттлы	2	Импровизация Батл		батл	
96				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»		конкурс	
97				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)		наблюдения	
98				концерт	2	Заключительное занятие		выступления	
99				концерт	2	Промежуточный контроль		выступления	
100				концерт	2	Концертное выступление		выступления	
101				конкурс	2	Конкурсное выступление		конкурс	
102				мероприятие	2	Посвящение в студийцы (Арбузник)		мероприятие	
103				мероприятие	2	Новогодний MiX		мероприятие	
104				викторина	2	История современного танца (викторина)		Викторина	
105				мероприятие	2	В кругу друзей (выезд на базу)		мероприятие	
106				мероприятие	2	Танцевальный Halloween (квест-игра)		мероприятие	
107				мероприятие	2	День именинника		мероприятие	
108				концерт	2	Концертное выступление (День победы)		выступления	

**Календарный учебный график**  
**3 год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				учебное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности		викторина на Google платформе	
2				практическое занятие	2	Вводный контроль. Модификация базовой работы рук Руки по швам с выносом вперед		наблюдения	
3				практическое занятие	2	Основные танцевальные, базовые движения рук		наблюдения	
4				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук Работа руками (сгибание в локтевом суставе)		наблюдения	
5				практическое занятие	2	Движение рук под музыку		наблюдения	
6				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук Вынос рук вверх по очереди		наблюдения	
7				практическое занятие	2	Танцевальные элементы рук		наблюдения	
8				практическое занятие	2	Разнообразие работы рук в связке		наблюдения	
9				практическое занятие	2	Основные базовые движения ног		наблюдения	
10				практическое занятие	2	March с поворотом на 180 градусов		наблюдения	
11				практическое занятие	2	Движение ног под музыку		наблюдения	
12				практическое	2	Step touch с прыжками		наблюдения	

				занятие					
13				зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
14				практическое занятие	2	Отработка танцевальных движений		упражнения	
15				зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
16				практическое занятие	2	Open step (корпус вниз)		наблюдения	
17				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота		задания на репродукцию	
18				практическое занятие	2	Mambo с прыжками		наблюдения	
19				практическое занятие	2	Растяжка		задания на репродукцию	
20				практическое занятие	2	Shasse с поворотом		наблюдения	
21				практическое занятие	2	Стиль Hip Hop, Old school		наблюдения	
22				практическое занятие	2	Launch		наблюдения	
23				практическое занятие	2	Hip Hop step, The Wop (вариации)		наблюдения	
24				практическое занятие	2	Curl (движение по квадрату)		наблюдения	
25				практическое занятие	2	Hip Hop step, ATL (вариации)		наблюдения	
26				практическое занятие	2	Knee up (открытый шаг в диагонали)		наблюдения	
27				практическое занятие	2	Hip Hop step, Cabbage Pantch (вариации)		наблюдения	
28				практическое занятие	2	V-step с прыжком		наблюдения	

29				практическое занятие	2	Hip Hop step, Steve Martin (вариации)		наблюдения	
30				практическое занятие	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации		наблюдения	
31				практическое занятие	2	Hip Hop step, Prop (вариации)		наблюдения	
32				практическое занятие	2	Grape wine (углы)		наблюдения	
33				практическое занятие	2	Hip Hop step, Bounce (вариации)		наблюдения	
34				практическое занятие	2	Прыжки с V-step (диагонали)		наблюдения	
35				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Hip Hop в связку		наблюдения	
36				практическое занятие	2	Аэробная комбинация		наблюдения	
37				зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)		зачет, показ	
38				практическое занятие	2	Отработка танцевальных композиций (техника)		упражнения	
39				зачет	2	Текущий контроль		зачет, показ	
40				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины		задания на репродукцию	
41				практическое занятие	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно (работа по парам)		наблюдения	
42				практическое занятие	2	Стиль Dancehall, Bounce (кач)		наблюдения	
43				практическое занятие	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку		наблюдения	
44				практическое занятие	2	Dancehall step, Pon di river (вариации)		наблюдения	
45				практическое занятие	2	Dancehall step, Air walk (вариации)		наблюдения	



46				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра		задания на репродукцию	
47				практическое занятие	2	Акценты в музыке		наблюдения	
48				практическое занятие	2	Dancehall step, I swear (вариации)		наблюдения	
49				практическое занятие	2	Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых		наблюдения	
50				практическое занятие	2	Dancehall step, Log on (вариации)		наблюдения	
51				практическое занятие	2	Круговая тренировка		наблюдения	
52				практическое занятие	2	Dancehall step, Sesame Street (вариации)		наблюдения	
53				практическое занятие	2	Dancehall step, Urkle (вариации).		наблюдения	
54				зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		зачет, показ	
55				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность движений		упражнения	
56				зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		зачет, показ	
57				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Dancehall в связку		наблюдения	
58				практическое занятие	2	Упражнения для развития координации		наблюдения	
59				практическое занятие	2	Стиль House Dance, Jacking (кач)		наблюдения	
60				практическое занятие	2	Растяжка		наблюдения	
61				практическое	2	Разучивание танцевальных		наблюдения	

				занятие		композиций			
62				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»		конкурс	
63				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка синхронности)		наблюдения	
64				джем	2	Импровизация Джем		джем	
65				практическое занятие	2	House Dance step, Heel step (вариации)		наблюдения	
66				зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)		зачет, показ	
67				практическое занятие	2	House Dance step, Side walk (вариации)		наблюдения	
68				практическое занятие	2	Постановка танцевальных движений в связку		наблюдения	
69				практическое занятие	2	House Dance step, Loose Legs (вариации)		наблюдения	
70				практическое занятие	2	Разогрев мышц ног и рук		наблюдения	
71				практическое занятие	2	House Dance step, Jack in the box (вариации)		наблюдения	
72				практическое занятие	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата		наблюдения	
73				практическое занятие	2	House Dance step, Stomp (вариации)		наблюдения	
74				практическое занятие	2	Импровизация		показ	
75				практическое занятие	2	House dance step, Salsa hop (вариации)		наблюдения	
76				практическое занятие	2	Работа с образом		показ	
77				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле House Dance в связку		наблюдения	
78				репетиция	2	Репетиционная работа		наблюдения	
79				практическое	2	Стиль Vogue (подача)		наблюдения	

				занятие					
80				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка перемещений)		наблюдения	
81				практическое занятие	2	Vogue, кисти (вариации)		наблюдения	
82				практическое занятие	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»		наблюдения	
83				практическое занятие	2	Vogue, Old Way (походка)		наблюдения	
84				практическое занятие	2	Растяжка правого и левого шпагата		наблюдения	
85				практическое занятие	2	Vogue, RunWay		наблюдения	
86				практическое занятие	2	Темп, ритм		наблюдения	
87				практическое занятие	2	Vogue, Hand Performance , face.		наблюдения	
88				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность связок		наблюдения	
89				практическое занятие	2	Vogue, работа рук (модификация)		наблюдения	
90				практическое занятие	2	Смена ритма, композиций		наблюдения	
91				практическое занятие	2	Vogue, работа ног (модификация)		наблюдения	
92				практическое занятие	2	Растяжка поперечного шпагата		наблюдения	
93				практическое занятие	2	Соединений элементов в стиле Vogue в связку		наблюдения	
94				постановочное занятие	2	Постановочная работа		наблюдения	
95				баттлы	2	Импровизация Батл		батл	
96				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4)		конкурс	

						конкурс «Мисс и Мистер MiX»			
97				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)		наблюдения	
98				концерт	2	Заключительное занятие		выступления	
99				концерт	2	Промежуточный контроль		выступления	
100				концерт	2	Концертное выступление		выступления	
101				конкурс	2	Конкурсное выступление		конкурс	
102				мероприятие	2	Посвящение в студии (Арбузник)		мероприятие	
103				мероприятие	2	Новогодний MiX		мероприятие	
104				викторина	2	История современного танца (викторина)		викторина	
105				мероприятие	2	В кругу друзей (выезд на базу)		мероприятие	
106				мероприятие	2	Танцевальный Halloween (квест-игра)		мероприятие	
107				мероприятие	2	День именинника		мероприятие	
108				концерт	2	Концертное выступление (День победы)		выступления	

**Календарный учебный график  
4 год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				учебное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности		тест на Google платформе	
2				практическое занятие	2	Вводный контроль. Модификация базовой работы рук (комбинации)		наблюдения	
3				практическое	2	Основные танцевальные, базовые		наблюдения	

				занятие		движения рук (талия, плечи, в стороны и вниз)			
4				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук (комбинации)		наблюдения	
5				практическое занятие	2	Движение рук под музыку		наблюдения	
6				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук (связка)		наблюдения	
7				практическое занятие	2	Танцевальные элементы рук		наблюдения	
8				практическое занятие	2	Разнообразие работы рук в связке		наблюдения	
9				практическое занятие	2	Основные базовые движения ног		наблюдения	
10				практическое занятие	2	Работа стоп		наблюдения	
11				практическое занятие	2	Движение ног под музыку		наблюдения	
12				практическое занятие	2	Step touch (угол 90 градусов вперед и назад)		наблюдения	
13				зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
14				практическое занятие	2	Отработка танцевальных движений (перемещения)		упражнения	
15				зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
16				практическое занятие	2	Комбинации с базовыми движениями		наблюдения	
17				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота		задания на репродукцию	
18				практическое занятие	2	Mambo с прыжками (смещение)		наблюдения	
19				практическое занятие	2	Растяжка		задания на репродукцию	
20				практическое занятие	2	Shasse с поворотом на 360 градусов		наблюдения	

21				практическое занятие	2	Стиль Hip Hop, Middle School		наблюдения	
22				практическое занятие	2	Launch (вариации)		наблюдения	
23				практическое занятие	2	Hip Hop step, Cat Daddy (вариации)		наблюдения	
24				практическое занятие	2	Curl (рисунок 112)		наблюдения	
25				практическое занятие	2	Hip Hop step, Running Man (вариации)		наблюдения	
26				практическое занятие	2	Knee up (закрытый шаг в диагонали)		наблюдения	
27				практическое занятие	2	Hip Hop step, Roger Rabbit (вариации)		наблюдения	
28				практическое занятие	2	Комбинация V-step A-step		наблюдения	
29				практическое занятие	2	Hip Hop step, Party Duke (вариации)		наблюдения	
30				практическое занятие	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации		наблюдения	
31				практическое занятие	2	Hip Hop step, TLC (вариации)		наблюдения	
32				практическое занятие	2	Grape wine (углы)		наблюдения	
33				практическое занятие	2	Hip Hop step, Butterfly (вариации)		наблюдения	
34				практическое занятие	2	Прыжки (ножницы)		наблюдения	
35				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Hip Нор в связку		наблюдения	
36				практическое занятие	2	Аэробная комбинация		наблюдения	
37				зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)		зачет, показ	

38				практическое занятие	2	Отработка танцевальных композиций (техника)		упражнения	
39				зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)		зачет, показ	
40				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины		задания на репродукцию	
41				практическое занятие	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно (работа по группам)		наблюдения	
42				практическое занятие	2	Стиль Dancehall, Bounce (кач)		наблюдения	
43				практическое занятие	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку		наблюдения	
44				практическое занятие	2	Dancehall step, Congrats (вариации)		наблюдения	
45				практическое занятие	2	Dancehall step, All about feelings (вариации)		наблюдения	
46				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра		задания на репродукцию	
47				практическое занятие	2	Акценты в музыке (Slow motion)		наблюдения	
48				практическое занятие	2	Dancehall step, MVP (вариации)		наблюдения	
49				практическое занятие	2	Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых		наблюдения	
50				практическое занятие	2	Dancehall step, Signal di plane (вариации)		наблюдения	
51				практическое занятие	2	Круговая тренировка		наблюдения	
52				практическое занятие	2	Dancehall step, New rave (вариации)		наблюдения	

53				практическое занятие	2	Dancehall step, Too kool (вариации).		наблюдения	
54				зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		зачет, показ	
55				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность движений (перемещения)		упражнения	
56				зачет	2	Текущий контроль		зачет, показ	
57				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Dancehall в связку		наблюдения	
58				практическое занятие	2	Упражнения для развития координации		наблюдения	
59				практическое занятие	2	Стиль House Dance, Jack		наблюдения	
60				практическое занятие	2	Растяжка		наблюдения	
61				практическое занятие	2	Разучивание танцевальных композиций		наблюдения	
62				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»		конкурс	
63				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка синхронности)		наблюдения	
64				джем	2	Импровизация Джем		джем	
65				практическое занятие	2	House Dance step, Train (вариации)		наблюдения	
66				зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)		зачет, показ	
67				практическое занятие	2	House Dance step, Skate (вариации)		наблюдения	
68				практическое занятие	2	Постановка танцевальных движений в связку		наблюдения	
69				практическое занятие	2	House Dance step, Snake (вариации)		наблюдения	



70				практическое занятие	2	Разогрев мышц ног и рук		наблюдения	
71				практическое занятие	2	House Dance step, T-step (вариации)		наблюдения	
72				практическое занятие	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата		наблюдения	
73				практическое занятие	2	House Dance step, Farmer (вариации)		наблюдения	
74				практическое занятие	2	Импровизация		показ	
75				практическое занятие	2	House dance step, Sponge Bob (вариации)		наблюдения	
76				практическое занятие	2	Работа с образом (Точь-в-точь)		показ	
77				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле House Dance в связку		наблюдения	
78				репетиция	2	Репетиционная работа		наблюдения	
79				практическое занятие	2	Стиль Vogue. New way		наблюдения	
80				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка амплитуды)		наблюдения	
81				практическое занятие	2	Vogue, Cat walk		наблюдения	
82				практическое занятие	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»		наблюдения	
83				практическое занятие	2	Vogue, манера		наблюдения	
84				практическое занятие	2	Растяжка правого и левого шпагата		наблюдения	
85				практическое занятие	2	Vogue, Duck walk		наблюдения	
86				практическое занятие	2	Темп, ритм		наблюдения	

87				практическое занятие	2	Vogue, face (вариации).		наблюдения	
88				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность связок		наблюдения	
89				практическое занятие	2	Vogue, работа рук (связка)		наблюдения	
90				практическое занятие	2	Смена ритма, композиций		наблюдения	
91				практическое занятие	2	Vogue, работа ног (связка)		наблюдения	
92				практическое занятие	2	Растяжка поперечного шпагата		наблюдения	
93				практическое занятие	2	Соединений элементов в стиле Vogue в связку		наблюдения	
94				постановочное занятие	2	Постановочная работа		наблюдения	
95				баттлы	2	Импровизация Батл		батл	
96				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»		конкурс	
97				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)		наблюдения	
98				концерт	2	Заключительное занятие		выступления	
99				концерт	2	Промежуточный контроль		выступления	
100				концерт	2	Концертное выступление		выступления	
101				конкурс	2	Конкурсное выступление		конкурс	
102				мероприятие	2	Посвящение в студии (Арбузник)		мероприятие	
103				мероприятие	2	Новогодний MiX		мероприятие	
104				викторина	2	История современного танца (викторина)		викторина	
105				мероприятие	2	В кругу друзей (выезд на базу)		мероприятие	
106				мероприятие	2	Танцевальный Halloween (квест-		мероприятие	

						игра)			
107				мероприятие	2	День именинника		мероприятие	
108				концерт	2	Концертное выступление (День победы)		выступления	

**Календарный учебный график  
5 год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				учебное занятие	2	Инструктаж по технике безопасности		викторина на Google платформе	
2				практическое занятие	2	Вводный контроль. Модификация базовой работы рук (вариации)		наблюдения	
3				практическое занятие	2	Основные танцевальные, базовые движения рук (в стороны, сгиб в локтях, в стороны и вниз)		наблюдения	
4				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук (вариации)		наблюдения	
5				практическое занятие	2	Движение рук под музыку		наблюдения	
6				практическое занятие	2	Модификация базовой работы рук (связка)		наблюдения	
7				практическое занятие	2	Танцевальные элементы рук		наблюдения	
8				практическое занятие	2	Разнообразие работы рук в связке		наблюдения	
9				практическое занятие	2	Основные базовые движения ног		наблюдения	
10				практическое	2	Комбинация March и Работа стоп		наблюдения	

				занятие					
11				практическое занятие	2	Движение ног под музыку		наблюдения	
12				практическое занятие	2	Step touch (движение по квадрату)		наблюдения	
13				зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
14				практическое занятие	2	Отработка танцевальных движений (перемещения)		упражнения	
15				зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		зачет, показ	
16				практическое занятие	2	Комбинации с базовыми движениями		наблюдения	
17				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота		задания на репродукцию	
18				практическое занятие	2	Mambo (комбинации)		наблюдения	
19				практическое занятие	2	Растяжка		задания на репродукцию	
20				практическое занятие	2	Grape с Curl		наблюдения	
21				практическое занятие	2	Стиль Hip Hop, New School		наблюдения	
22				практическое занятие	2	Launch (комбинации)		наблюдения	
23				практическое занятие	2	Hip Hop step, LB (вариации)		наблюдения	
24				практическое занятие	2	Curl (комбинации)		наблюдения	
25				практическое занятие	2	Hip Hop step, Monastery (вариации)		наблюдения	
26				практическое занятие	2	Knee up twist		наблюдения	
27				практическое занятие	2	Hip Hop step, Roof top (вариации)		наблюдения	

				занятие					
28				практическое занятие	2	Комбинация V-step A-step с изученными шагами		наблюдения	
29				практическое занятие	2	Hip Hop step, Janet Jackson (вариации)		наблюдения	
30				практическое занятие	2	Включение базовых движений и прыжков в комбинации		наблюдения	
31				практическое занятие	2	Hip Hop step, Party Dance (вариации)		наблюдения	
32				практическое занятие	2	Grape wine (комбинации)		наблюдения	
33				практическое занятие	2	Hip Hop step, Harlem shake (вариации)		наблюдения	
34				практическое занятие	2	Прыжки (комбинации)		наблюдения	
35				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Hip Hop в связку		наблюдения	
36				практическое занятие	2	Аэробная комбинация		наблюдения	
37				зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)		зачет, показ	
38				практическое занятие	2	Отработка танцевальных композиций (техника)		упражнения	
39				зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)		зачет, показ	
40				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины		задания на репродукцию	
41				практическое занятие	2	Отработка комбинации с работой рук одновременно (работа по группам)		наблюдения	
42				практическое занятие	2	Стиль Dancehall, Bounce (кач)		наблюдения	
43				практическое занятие	2	Соединение модификации базовых шагов в простую связку		наблюдения	

44				практическое занятие	2	Dancehall step, Na linga (вариации)		наблюдения	
45				практическое занятие	2	Dancehall step, Unknown feelings (вариации)		наблюдения	
46				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра		задания на репродукцию	
47				практическое занятие	2	Акценты в музыке (фишки)		наблюдения	
48				практическое занятие	2	Dancehall step, Just relax (вариации)		наблюдения	
49				практическое занятие	2	Чередование сегментов высокоинтенсивных упражнений с сегментами низкоинтенсивных упражнений, нацеленных на отдых		наблюдения	
50				практическое занятие	2	Dancehall step, X-out (вариации)		наблюдения	
51				практическое занятие	2	Круговая тренировка		наблюдения	
52				практическое занятие	2	Dancehall step, Stop it (вариации)		наблюдения	
53				практическое занятие	2	Dancehall step, Wheel chair (вариации).		наблюдения	
54				зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		зачет, показ	
55				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность движений (артистичность)		упражнения	
56				зачет	2	Текущий контроль		зачет, показ	
57				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле Dancehall в связку		наблюдения	
58				практическое занятие	2	Упражнения для развития координации		наблюдения	

59				практическое занятие	2	Стиль House Dance, Jack		наблюдения	
60				практическое занятие	2	Растяжка		наблюдения	
61				практическое занятие	2	Разучивание танцевальных композиций		наблюдения	
62				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»		конкурс	
63				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка синхронности)		наблюдения	
64				джем	2	Импровизация Джем		джем	
65				практическое занятие	2	House Dance step, Set up (вариации)		наблюдения	
66				зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)		Зачет, показ	
67				практическое занятие	2	House Dance step, Dolphin (вариации)		наблюдения	
68				практическое занятие	2	Постановка танцевальных движений в связку		наблюдения	
69				практическое занятие	2	House Dance step, Cross Hell toe (вариации)		наблюдения	
70				практическое занятие	2	Разогрев мышц ног и рук		наблюдения	
71				практическое занятие	2	House Dance step, Jack in the box Stomp (вариации)		наблюдения	
72				практическое занятие	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата		наблюдения	
73				практическое занятие	2	House Dance step, Cross roads (вариации)		наблюдения	
74				практическое занятие	2	Импровизация		показ	
75				практическое занятие	2	House dance step, Jack (вариации)		наблюдения	
76				практическое	2	Работа с образом (профессии)		показ	

				занятие					
77				практическое занятие	2	Соединений степов в стиле House Dance в связку		наблюдения	
78				репетиция	2	Репетиционная работа		наблюдения	
79				практическое занятие	2	Стиль Vogue. dramatic		наблюдения	
80				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка артистичности)		наблюдения	
81				практическое занятие	2	Vogue, Deep		наблюдения	
82				практическое занятие	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»		наблюдения	
83				практическое занятие	2	Vogue, Drop		наблюдения	
84				практическое занятие	2	Растяжка правого и левого шпагата		наблюдения	
85				практическое занятие	2	Vogue, Runway (работа с образом)		наблюдения	
86				практическое занятие	2	Темп, ритм		наблюдения	
87				практическое занятие	2	Vogue, работа кистей		наблюдения	
88				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность связок		наблюдения	
89				практическое занятие	2	Vogue, работа рук (комбинации)		наблюдения	
90				практическое занятие	2	Смена ритма, композиций		наблюдения	
91				практическое занятие	2	Vogue, работа ног (комбинации)		наблюдения	
92				практическое занятие	2	Растяжка поперечного шпагата		наблюдения	
93				практическое	2	Соединений элементов в стиле		наблюдения	



				занятие		Vogue в связку			
94				постановочное занятие	2	Постановочная работа		наблюдения	
95				баттлы	2	Импровизация Батл		батл	
96				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»		конкурс	
97				постановочное занятие	2	Постановочная работа (отработка эмоциональности)		наблюдения	
98				концерт	2	Заключительное занятие		выступления	
99				концерт	2	Итоговый контроль		выступления	
100				концерт	2	Концертное выступление		выступления	
101				конкурс	2	Конкурсное выступление		конкурс	
102				мероприятие	2	Посвящение в студии (Арбузник)		мероприятие	
103				мероприятие	2	Новогодний MiX		мероприятие	
104				викторина	2	История современного танца (викторина)		викторина	
105				мероприятие	2	В кругу друзей (выезд на базу)		мероприятие	
106				мероприятие	2	Танцевальный Halloween (квест- игра)		мероприятие	
107				мероприятие	2	День именинника		мероприятие	
108				концерт	2	Концертное выступление (День победы)		выступления	

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся студии современного танца «MiX»

ФИО педагога \_\_\_\_\_ в 20\_\_ /20\_\_ уч.году, отдел \_\_\_\_\_ возраст детей \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_

№	ф. и. воспитанника	показатели развития личности воспитанника																		индивидуальные особенности личности ребенка	итог				
		активность			развитие интеллектуальной сферы			развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			креативность			сформированность к отношениям в различных сферах деятельности						нравственное развитие		
		н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к				н	с	к
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
	Итого:																								

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»  
Институт дополнительного профессионального образования  
Региональная инновационная площадка «Совершенствование работы с  
высокомотивированными и одаренными обучающимися. Меры поддержки одаренных детей и  
молодежи: опыт практической реализации»

**Фонд оценочных средств и диагностики  
по программе студии современного танца «MiX»**

***1 год обучения  
(стартовый, базовый, продвинутый уровень)***

Набережные Челны

2020

**ББК74.1**  
**Ф78**

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Гильмудинова А.И.**, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» г. Набережные Челны

**НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР:**

**Фомина Т.Ю.**, кандидат исторических наук, доцент, руководитель лаборатории «Научно-методическое сопровождение образовательной деятельности» ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»

Фонд оценочных средств и диагностики по программе студии современного танца «MiX» 1 год обучения (стартовый, базовый, продвинутый уровень) / сост. А.И.Гильмудинова; науч. ред. Т.Ю. Фомина. – Набережные Челны, 2019. – 39 с.

Пособие содержит фонд оценочных средств и диагностики по программе студии современного танца, разработанный для 1 года обучения с учетом дифференцированного подхода к уровням профессиональных достижений. Представленные материалы обобщают инновационный опыт педагогов дополнительного образования, апробированный в ходе многолетней педагогической практики. Издание подготовлено в рамках деятельности Региональной инновационной площадки «Совершенствование работы с высокомотивированными и одаренными обучающимися. Меры поддержки одаренных детей и молодежи: опыт практической реализации», работающей при поддержке Министерства образования и науки Республики Татарстан.

© ФГБОУ ВО «НГПУ», 2020

## Содержание

Введение.....	4
Планируемые результаты.....	6
Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Базовая аэробика» студии современного танца «MiX».....	7
Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Современный танец» студии современного танца «MiX».....	9
Фонд оценочных средств: входной контроль.....	11
Перечень оценочных средств текущего контроля.....	13
Список вопросов текущего контроля по предметам «Аэробика» и «Современный танец».....	14
Текущий контроль. 1 четверть. Стартовый уровень.....	15
Текущий контроль. 1 четверть. Базовый уровень.....	16
Текущий контроль. 1 четверть. Продвинутый уровень.....	17
Текущий контроль. 2 четверть. Стартовый уровень.....	18
Текущий контроль. 2 четверть. Базовый уровень.....	19
Текущий контроль. 2 четверть. Продвинутый уровень.....	20
Текущий контроль. 3 четверть. Стартовый уровень.....	21
Текущий контроль. 3 четверть. Базовый уровень.....	23
Текущий контроль. 3 четверть. Продвинутый уровень.....	24
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Стартовый уровень.....	25
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Базовый уровень.....	26
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Продвинутый уровень.....	27
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Стартовый уровень.....	29
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Базовый уровень.....	30
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Продвинутый уровень.....	31
Список литературы.....	33
Приложения.....	35

## Введение

Танцевальная студия «MIX» работает в направлении современного танца. Программа 1 года обучения включает современный танец и базовую аэробику. Содержание программы расширяет представления учащихся о танцевальных стилях и направлениях, знакомит с историей современного танца, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья. Учащиеся могут пробовать свои силы на различных сценах: перед родителями и детьми, на сценах дворца и других образовательных учреждений, на площадках города и республики. Для проверки уровня знаний учащихся на различных этапах обучения сформирован фонд оценочных средств.

ФОС – это комплекс методических и контрольных измерительных материалов, оценочных средств, предназначенных для определения качества результатов обучения и уровня сформированности знаний и умений обучающихся в ходе освоения дополнительной общеобразовательной программы в области хореографии. Оценочные средства – это контрольные задания, а также описания форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения учащимися учебного материала учебной дисциплины и модуля.

Целью создания фонда оценочных средств является установление соответствия знаний и уровня сформированности компетенций учащихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по учебному предмету (модулю).

Основными видами контроля знаний и умений учащихся являются: входная диагностика, текущий контроль знаний, промежуточная аттестация, итоговая аттестация. Основными принципами организации и проведения всех видов контроля знаний и умений являются – систематичность, учёт индивидуальных способностей учащихся.

Начальный (входной) контроль фиксирует начальный уровень подготовленности учащихся. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного контроля используются как начальные значения в индивидуальном профиле успешности учащегося. Такой контроль может осуществляться в форме самооценивания или наблюдения педагога.

Текущий контроль знаний направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому материалу, повышение уровня освоения текущего учебного материала, преследование воспитательных целей с учётом индивидуальных психологических особенностей учащихся. Текущий контроль знаний учащихся осуществляется регулярно (каждое занятие) преподавателем. Формы текущего контроля успеваемости определяет преподаватель с учетом контингента учащихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Основными формами промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам являются: творческое задание, зачет, контрольное занятие, выступление, конкурсы.

Итоговая аттестация выпускников представляет собой форму контроля (оценки) освоения выпускниками дополнительных общеобразовательных программ, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации.

## Планируемые результаты 1 года обучения

### Личностные:

- сформированность внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности;
- способность к оценке своей деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца.

### Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;
- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

### Предметные:

- освоить основные разделы базовой аэробики, отрабатывать и совершенствовать технику исполнения, знать понятия элементов аэробики;
- знать технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца;
- выдерживать чувство ритма (различать смену ритма, уметь определять сильные и слабые доли в музыке);
- демонстрировать гибкость, синхронность и координацию движений (координировать работу рук, ног и корпуса);
- правильно выполнять упражнения на разные группы мышц;
- проявлять интерес к занятиям по программе, добиваться точности выполнения коллективных постановок;
- создавать свои танцевальные связки на основе пройденного материала;
- знать правила поведения в образовательном учреждении, в кабинете хореографии и технику безопасности;
- выступать на сцене, уметь держать себя на публике.

### Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Базовая аэробика» студии современного танца «MiX»

Тема	Вид контроля	Вид деятельности	Оценочные средства	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Введение. Инструктаж по ТБ	входной	Репродуктивный	Входной опрос Беседа	Знание правил поведения и техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических требований к месту занятия и одежде занимающихся.
Техника движения базовых элементов: базовая работа рук	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный	Уверенно выполнять упражнения с руками на бедрах, упражнения с руками, Четко

			контроль	отрабатывать базовое упражнение руками с элементами применения ног
Техника движения базовых элементов: базовая работа ног	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Сам. Работы показ	Слаженно исполнять базовое упражнение, шаги
Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный контроль Показ	знание терминологии, знание элементов, шагов, связок, знание особенностей постановки рук, ног, корпуса, умение выполнять элементы и связки Уметь повторять базовые шаги, уметь построить фигуру
Техника движения базовых элементов: базовые прыжки	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный контроль Показ	Совершенствование владения базовыми элементами и включение их в комбинации, уверенно выполнять упражнения в среднем темпе, соблюдая правила выполнения, в ритме музыки
Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Сам. работа Показ, зачет	Знать основные понятия базовых элементов, уметь повторить простейшую комбинацию одновременно с руками
Силовая тренировка	текущий	Репродуктивный, продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль, показ, тест физической подготовки	Уметь правильно выполнять упражнения на работу мышц живота, спины, таза, знать упражнения на растяжку, знать очередность исполнения. Уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения, выработка двигательных навыков, совершенствование двигательной функции
Контрольные срезы	Текущий	Продуктивный, творческий	Практические задания Выступления Визуальный	Показ на практике базовых элементов, четкое обобщение всех элементов, уметь



			контроль, конкурсы, зачет	показать правильно разученные элементы, выступления на сцене, умение держать себя на публике
--	--	--	------------------------------	--

**Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Современный танец»  
студии современного танца «MiX»**

Тема	Вид контроля	Вид деятельности	Оценочные средства	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Введение. Инструктаж по технике безопасности	входной	Репродуктивный	Входной опрос Беседа	Знание правил поведения и техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических требований к месту занятия и одежде занимающихся.
Базовые танцевальные элементы	текущий	Репродуктивный продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль	знание терминологии, знание элементов, шагов, связок, знание особенностей постановки рук, ног, корпуса, умение выполнять элементы и связки, умение правильно двигать руками, развивать чувство ритма
Отработка техники движений	текущий	Репродуктивный продуктивный	Устные опросы Сам. работа показ	Уметь исполнять танцевальные композиции, уметь выполнять танцевальные движения, выполнять движения в ритме музыки, синхронно, уметь различать смену ритма, композиций. двигаться в ритме и характере музыки, выделять акценты, совершенствование владения базовыми элементами и включение их в комбинации
Растяжка	текущий	Репродуктивный продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль Показ	Уметь разогреть мышцы ног и рук, выполнение элементов, знание правил выполнения, уметь сесть на правый или левый шпагат, поперечный

				шпагат
Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	текущий	Репродуктивный, продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль Показ	Развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата
Постановочная работа	текущий, промежуточный	Репродуктивный, творческий	Устные опросы Сам. работа Показ	Уметь различать смену ритма, композиций, двигаться в ритме и характере музыки, разученные танцевальные композиции, повторение и доведение до автоматизма проведение элементов
Импровизация	текущий	Творческий	Показ, батл, джем	Создают свою танцевальную связку. разученные танцевальные композиции, знают технику выполнения, выполняют уверенно, в ритме музыки
Контрольные срезы	текущий, промежуточный	Продуктивный, творческий	Практические задания № 4 Выступления Визуальный контроль, конкурсы, зачет	Выступления на сцене, умение держать себя на публике, участие в конкурсах различного уровня

### Перечень оценочных средств: входной контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Визуальный контроль, задания	Оценочное средство, которое предполагает оценку педагогом действий учащегося в ходе исполнения упражнений на первых занятиях
2	Устный опрос	Оценочное средство, с помощью которого выявляется степень отношения учащегося к изучаемой дисциплине

Список вопросов для входного контроля:

1. Что такое для Вас танец?
2. Что Вас привлекает в танце, современном танце?
3. Что Вам нравится танцевать?
4. Любите ли Вы выступать на сцене?
5. Какие направления современного танца Вы знаете?
6. Какие группы мышц необходимо укреплять танцору?
7. Каких танцоров или команды Вы знаете?

### Критерии оценки устного опроса:

Наименование	Описание
Высокий уровень	учащийся ответил уверенно, правильно, системные теоретические знания
Средний уровень	уверенные ответы, теоретические знания, могут некоторые сомнения, стеснение и замкнутость
Средний уровень	частичные неуверенные ответы, полная замкнутость

Входная диагностика. Начало учебного года.

Цель: Определить уровень развития необходимых физических качеств.

Содержание: педагог на первом занятии предлагает детям выполнить упражнения с разными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия, не являясь явными «раздражителями» для новичков. Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств (гибкость, прыжки, музыкально-ритмическая координация).

Гибкость: упражнение «Бутербродик» – складка: сидя на полу, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

Прыжки (наличие толчка): руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперёд.

Музыкально-ритмическая координация(элементы игровой технологии):

- игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Основы партерной гимнастики:

- упражнение «Бабочка»: сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола);

- поперечный, правый и левый шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов).

-упражнение «Берёзка» – стойка на лопатках.

### Перечень оценочных средств текущего контроля

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика	Представление оценочного средства в фонде
1	Устный опрос	Оценочное средство, с помощью которого выявляется степень усвоения учащимися теоретических знаний (перечень теоретических понятий, список вопросов	Перечень основных шагов (степов аэробики)

2	Практическая работа на занятии	Оценочное средство, которое предполагает выполнение конкретных заданий во время занятия	Требования к знаниям и умениям по темам
3	Визуальный контроль	Оценочное средство, которое предполагает внесение поправок педагогом в ходе исполнения упражнений учащимся	Требования к знаниям и умениям по темам
4	Контрольное занятие	Средство проверки сформированности знаний, умений и навыков в ходе исполнения программы	Требования к знаниям и умениям по темам
5	Концерт	Публичное выступление на сцене, проверка технической, психологической подготовки учащихся	Требования к знаниям и умениям по темам
6	Конкурс	Публичное выступление на сцене, носящий соревновательный характер	Требования к знаниям и умениям по темам
7	Джем, батл	Выход, выступление учащегося в центр круга, с целью показать свои умения (могут остаться в качестве зрителя, по желанию)	Требования к знаниям и умениям по темам

### Список вопросов текущего контроля по предметам «Аэробика» и «Современный танец»

#### Аэробика:

1. Что такое аэробика, фитнес? И какие разновидности Вы знаете?
2. Назовите основные ступени аэробики? Какие модификации этих ступеней знаете?
3. Расскажите правила исполнения одного степа.
4. Чем отличается степ «doublesteptouch» от степа «grapewine»?
5. На каком языке называют ступени аэробики? Переводы каких Вы знаете?
6. Чем отличается базовая аэробика от танцевальной?
7. Сколько восьмерок может быть в связке?
8. Назовите ступени, которые уводят танцора вправо и влево.
9. Покажите или назовите ступени, которые переводят с одной рабочей ноги на другую.

#### Современный танец:

1. Что такое танец?
2. Какие стили танцев Вы знаете?
3. Назовите особенности стиля HipHop, Dancehall, Housedance, Vogue?
4. Какой стиль современного танца Вам нравится больше всего и почему?
5. Что такое Bounce?
6. Что такое attitude и feeling?
7. Правила поведения танцора на сцене, за кулисами, в зрительном зале?
8. Что такое «уважение к сцене»?
9. Что такое «поклон»?
10. Одежда, музыка, образ, характер. Должно ли все сочетаться?

### **Текущий контроль. 1 четверть. Стартовый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: парная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: в начале занятия педагог показывает детям связку из двух восьмерок, все ее учат, отрабатывают. Затем учащиеся по жребию делятся на пары и должны придумать сами две восьмерки, продолжение к изученным двум. Для этого они получают 4 карточки с названиями степов и счетом для их выполнения. Задача детей выбрать степы и выстроить их в две восьмерки. В конце работы каждая пара демонстрирует 4 восьмерки (две восьмерки педагога и две - пары). В конце работы рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 1 четверть. Базовый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда выбирает 5-6 карточек из предложенных на выбор, на которых прописаны названия степов аэробики с указанием счета для его выполнения. Команда должна на основе выбранных карточек составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная, лишние, не нужные карточки можно отложить. Главное условие: 4 восьмерки, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (32 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 1 четверть. Продвинутый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда выбирает 5-6 карточек из предложенных на выбор, на которых прописаны названия степов аэробики с указанием счета для его выполнения. Команда должна на основе выбранных карточек составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу и перекинуть ее без изменений на левую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная, лишние, не нужные карточки можно отложить. Главное условие: 4 восьмерки на правую и левую рабочие ноги, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (64 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные

ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 2 четверть. Стартовый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: парная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: в начале занятия педагог показывает детям связку из двух восьмерок, все ее учат, отрабатывают. Затем учащиеся по жребию делятся на пары и должны придумать сами две восьмерки, продолжение к изученным двум. Дети могут выбрать любые степы – чтобы степы не повторялись за 4 восьмерки. Задача детей выбрать степы и выстроить их в две восьмерки. В конце работы каждая пара демонстрирует 4 восьмерки (две восьмерки педагога и две - пары). В конце работы рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 2 четверть. Базовый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда на основе изученного материала на занятии (базовые шаги, руки, прыжки, комбинации, степы) создает свою связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная. Главное условие: 4 восьмерки на правую ногу, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (32 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 2 четверть. Продвинутый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Команда должна на основе изученного материала на занятии (базовые шаги, руки, прыжки, комбинации, степы) составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу и перекинуть ее без изменений на левую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная, лишние. Главное условие: 4 восьмерки на правую и левую рабочие ноги, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (64 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные



ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 3 четверть. Стартовый уровень.**

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда с помощью педагога выбирает название команды, костюм, музыкальный материал, педагог придумывает связку на 128 счетов, перемещения. Вся команда приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень Хорошо» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 3 четверть. Базовый уровень.**

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда сама выбирает название команды, костюм, педагог подбирает музыкальный материал. Участники команды сами придумывают связку на 128 счетов, перемещения выстраиваются вместе с педагогом. Вся команда приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по

оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень Хорошо» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 3 четверть. Продвинутый уровень**

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда сама выбирает название команды, костюм, подбирает музыкальный материал. Участники команды сами придумывают связку на 128 счетов, перемещения. Вся команда самостоятельно приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Педагог советует или корректирует. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные

ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Стартовый уровень.**

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/MisterMiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса отрабатывает все связки, технику с педагогом и принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

### **Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Базовый уровень**

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/MisterMiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса на основе изученного материала придумывает свои связки с педагогом, отрабатывает технику с педагогом и

принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

### **Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть.**

#### **Продвинутый уровень**

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/MisterMiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса придумывает на основе изученного материала свои связки самостоятельно, отрабатывает технику. Педагог корректирует и советует ребенку. Каждый учащийся принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку,

передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки

### **Промежуточный контроль. Конец учебного года. Стартовый уровень.**

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют связку (8 восьмерок) одного из изученных на занятиях стилей современного танца. Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос.

### **Промежуточный контроль. Конец учебного года. Базовый уровень.**

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют все четыре изученные связки (32 восьмерок) без остановок с переходами как один целостный танец. Учащиеся выдерживают такую нагрузку. Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос.

### **Промежуточный контроль. Конец учебного года. Продвинутый уровень.**

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют все четыре изученные связки (32 восьмерок) без остановок с переходами как один целостный танец. Учащиеся выдерживают такую нагрузку. Затем учащиеся импровизируют под музыку (стили, которые проходили в течение учебного года, самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки под музыку, которая звучит в зале). Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией, ребенок выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки, ребенок знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос, ребенок не может импровизировать используя выученные элементы, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

### **Литература для педагогов**

1. Андреев В.И. Педагогика. – Казань, 2011.
2. Барышникова А. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: Мокси, Респект, 2010.-256 с.
3. Бурцева Г.В.Технология профессионального обучения педагога – хореографа в контексте инновационной деятельности. – Барнаул.: Изд-во АлтГАКИ, 2012 – 315 с.
4. Годик М.А, Киселёва Т.Г. Стретчинг. – М.: Современный спорт, 2011.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности. Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 44 с.
6. Басманова А.М. Культурная традиция и современный танец в образовательном пространстве сибирского региона. – Барнаул: АлтГАКИ, 2010.
7. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. – М., 2009.
8. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий– СПб: КАРО, 2010. – 368с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: Владос, 1994.
10. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. –СПб., 2006.
11. Полятков С.С. Основы современного танца.- Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 80с.
12. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под. ред. Л.А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. –СПб.: Речь, 2012.
13. Хуторской А.В. Школа творчества. – М., 2011.

### **Интернет – ресурсы:**

1. <http://thedancer.ru/styles/hip-hop/>
2. <http://nsportal.ru/ap/library/muzykalnoe-tvorchestvo/2012/06/12/v-mire-sovremennogo-tantsa>
3. <http://fitgirls.by/hip-hop-svoboda-tanca-i-stil-zhizni>
4. <http://sportguide.kiev.ua/articles/338-vidy-sovremennyh-tancev>
5. [http://10987654321.ucoz.ru/index/stili\\_tanca/0-5](http://10987654321.ucoz.ru/index/stili_tanca/0-5)
6. <http://kv2.com.ua/house-dance>
7. <http://edmusiczone.ru/stili-sovremennyh-tantsev>
8. <http://cdt-khibiny.ru/programms/electrodance/>
9. <http://www.referats.pro/iskusstvo/46806-osnovnye-napravlenija-stili-sovremennoj.html>

### **Литература для воспитанников**

1. Барышникова А. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: Мокси, Респект, 2010.-256 с.
2. Боброва Г.К. Искусство грации. – М.: Детская литература, 2012. – 110с.
3. Броунинг Миллер Э., Блэкмен К. Упражнения на растяжку. Простая йога. – М.: ГРАНД, 2014.
4. Хавилер Д.С. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2014.
5. Смит Л. Танцы (начальный курс).–Ярославль:Академия развития, 2012.
6. Школа брейк данса. – М.: Новый диск, 2010.



### Шаги и стёпы по предмету «Аэробика»

Марш (March) – шаг/касание, движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги

Ви-степ (V-step)- шаг правой ногой врозь, шаг левой ногой врозь, шаг правой вместе, шаг левой вместе, движение выполняется на 4 счёта.

(Steptouch) – приставной шаг. Это шаг в сторону (вперёд, назад), затем приставление другой ноги . Движение выполняется на 2 счёта.

(Touchstep) – обратный приставной шаг, из положения ноги врозь касание с приставление ноги, затем шаг той же ногой , движение выполняется на 2 счёта.

Мамбо (Mambo) - Марш одна нога на месте, другая – вперёд, назад, движение выполняется на 2 счёта.

Открытый шаг (Openstep) – шаг в сторону (назад, вперёд), затем касание другой ногой пола без приставления, движение выполняется на 2 счёта.

Шаг – кросс (Cross-step или Box) Марш: в процессе шагов, одна нога направляется скрестно впереди другой на 1-й,2-ой,3-ий,4-ый счёт, траектория движения по квадрату, движение выполняется на 4 счёта.

Шаг-кик (Step-kick) – шаг и бросок другой ногой от колена, движение выполняется на 2 счёта.

(Stepknee) – шаг и подъём колена, движение на 2 счёта.

(Kneestep) – подъём колена, затем шаг, движение выполняется на 2 счёта.

Шаг – захлест (Step-curlleg) – шаг и захлест голени назад, движение выполняется на 2 счёта.

(Steplift) – шаг и подъём прямой ноги вперёд в сторону, назад(front,side,back) движение выполняется на 2 счёта

Выпад (lunge)- Касание прямой ногой далеко в сторону или назад, затем шаг в центр, движение выполняется на 2 счёта.

Виноградная лоза (Grapewine) – это марш скрестно в сторону на 2 счета и приставной шаг в сторону на 2 счета, выполняется боком на 4 счёта.

Шоссе (Shasse) – это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед , в сторону или назад на 2 счёта

Подъём колена попеременной(Kneeup) – это также марш и приставной шаг, но в обратном порядке.

### **Характеристика физических качеств**

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. Собственно силовые способности проявляются в движении (динамическая сила) и в напряжении изометрического типа (статическая сила). Статическая сила характеризуется двумя его особенностями: активная статическая сила и пассивная статическая сила. Соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. И они проявляются в быстроте простой и сложной реакции, в скорости одиночного движения, в максимальной частоте движений в различных суставах и в скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. По способу проявления гибкости подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, статическая – в позах.

**Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить выносливость в непрерывном беге до утомления у детей школьного возраста.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

**Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

**Тест на выявление артистических данных**

Каждому тестируемому в индивидуальном порядке предлагается под специально подобранный музыкальный материал, применяя в качестве основных выразительных средств только пантомиму и мимику, изобразить любой из заданных персонажей или ситуаций, например, муха на варенье, кошка, охотящаяся на птичку, ловля кузнечика на выбор.

При обработке показателей низкому уровню соответствует формальный подход с использованием общепринятых шаблонов, без использования мимики. Среднему уровню соответствует почти тот же шаблон, но с попыткой добавить что-то своё и использование мимики. Высокий уровень - изображение образа или ситуации нестандартно с богатой мимикой.

### **Тест на импровизационные возможности.**

Для проведения теста желательно поделить группу на более мелкие подгруппы по 4 - 6 человек, и тестировать эти подгруппы отдельно (изолированно) от остальных. Это необходимо для того, что бы дети не копировали лексику друг друга, что даст более точные показатели в ходе теста. Тем не менее, в ходе испытания нужно как можно больше поддерживать детей, подбадривать, что бы помочь им преодолеть робость и максимально показать свои возможности.

Детям предлагается музыкальное произведение и для облегчения задачи, которая будет поставлена, коллективно обсуждаются темп, ритм, характер и эмоции, которыми насыщен музыкальный материал.

Перед тестируемыми ставится задача - в движении, танцем передать эмоциональную окраску музыки. Предполагается полная импровизация, однако, в случае затруднения разрешается пользоваться ранее проученным материалом.

Для оценки результатов следует использовать следующие показатели:

- *высокий уровень*: весь танец построен на собственной импровизации, лишь изредка видны вкрапления изученного материала, импровизация богата лексикой, эмоционально выразительна;
- *средний уровень*: исполнение построено на ранее проученном материале, лишь изредка встречается собственная лексика, танец маловыразителен;
- *низкий уровень*: полное отсутствие собственной импровизации, неумелое использование ранее проученного материала, частые остановки, отсутствие выразительности.