

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

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от «26» 08

2021 года

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

Присл № 169

от «26» 08

2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ  
СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «КОЛОР-ДЕНС»**

*направленность:* художественная  
*возраст обучающихся:* 11-13 лет  
*группа №4*  
*год обучения:* 4 год (216 часов)

Базентинова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

## Планируемые результаты освоения программы

раздел, тема	результат			механизм отслеживания
	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	
Раздел 2. Упражнения на развитие силы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, пилатеса, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), правила работы с инвентарем, умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития мышечной силы применением резинового мяча, акробатические элементы, владеет: навыком групповой работы в партере; навыком выполнения базовых упражнений на развитие силы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений, умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития мышечной силы с применением малого инвентаря, акробатические элементы, владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения базовых упражнений на развитие силы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного и продвинутого курса упражнений, умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней Пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц с малым оборудованием, правильно выполняет акробатические элементы, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно, навыком выполнения базовых	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие, <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест

			упражнений на развитие силы	
Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, Пилатеса, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития гибкости с йога-блоком, акробатические элементы. владеет: навыком групповой работы в партнере, навыком выполнения базовых упражнений на развитие гибкости	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений, умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития гибкости с йога-блоком, акробатические элементы. владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения базовых и продвинутых упражнений на развитие гибкости	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, продвинутого уровня Пилатеса, йоги, счёт упражнений, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней Пилатеса для развития гибкости с резиновой лентой и йога-блоком, правильно выполняет акробатические элементы владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения базовых и продвинутых упражнений на развитие гибкости	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие, <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест ,конкурс
Раздел 4. Упражнения на развитие координации	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, Пилатеса, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение	знает: правила выполнения упражнений ОФП, акробатики, йоги, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, <i>базовый уровень:</i>

	<p>рот), правила работы с инвентарем - резиновой лентой и скакалкой,</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, акробатики, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития координации с резиновой лентой, акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком групповой работы в партнере; навыком выполнения базовых и упражнений на развитие координации</p>	<p>рук, корпуса, основные принципы выполнения упражнений, правила работы с инвентарем - резиновой лентой и скакалкой,</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, акробатики, базового и продвинутого уровня Пилатеса для развития координации с применением резиновой ленты, акробатические элементы, владеет: навыком самостоятельной работы; навыком выполнения базовых и продвинутых упражнений на развитие координации</p>	<p>возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного и продвинутого курса упражнений, продвинутый прыжковый комплекс со скакалкой,</p> <p>умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней Пилатеса для развития координации с резиновым мячом и резиновой лентой, скакалкой; правильно выполняет акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно; навыком выполнения базовых и продвинутых упражнений на развитие координации</p>	<p>устный опрос, наблюдение, контрольное занятие, <i>продвинутый уровень</i>: устный опрос, наблюдение, тест, конкурс</p>
Контрольные срезы	вводный контроль			
	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений со	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений со	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений со	устный опрос, наблюдение, тест.

	скакалкой, пилатес і уровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых упражнений на развитие координации, Пилатес-база	скакалкой, пилатес і уровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых упражнений на развитие координации, Пилатес-база	скакалкой, пилатес і уровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых связок на время пилатес-і уровень.	
промежуточный контроль				
	правила техники безопасности. основные правила йоги.правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность, счёт, дыхание . выполнение упражнений гимнастики йога на силу рук,ног и гибкость корпуса.	правила техники безопасности. основные постулаты йоги.правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность. правила выполнения упражнения с малым оборудованием, счёт, дыхание выполнение упражнений гимнастики йога на силу рук,ног и гибкость корпуса. использование малого оборудования.	правила техники безопасности. основные постулаты йоги.правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность. правила выполнения упражнения с малым оборудованием, счёт, дыхание выполнение упражнений гимнастики йога на силу рук,ног и гибкость корпуса. использование малого оборудования.	устный опрос, наблюдение, тест.
итоговый контроль				
	исполнение сложных танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	исполнение сложных танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	исполнение сложных танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, тест.

метапредметные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформирована готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	сформировано определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформированы эстетические потребности, ценности и чувства	развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

## **Содержание программы**

**Цель 4 года обучения:** развитие танцевальной техники, точности исполнения с учетом возрастных изменений в организме.

**Задачи:**

*Стартовый уровень:*

- закрепление и совершенствование классического танца, современного танца, акробатики;
- формирование умения танцевать в ансамбле;
- расширение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;
  - формирование художественного вкуса.

*Базовый уровень:*

- развитие физического состояния в системах классического танца, современного танца, акробатики;
- формирование танцевать в ансамбле;
- формирование и развитие осознанного эмоционального отношения к самосовершенствованию;

*Продвинутый уровень:*

- формирование технических, скоростных возможностей в системе классического танца, современного танца, акробатики;
- формирование и развитие осознанного эмоционального отношения к ведению здорового образа жизни;
- развитие творческих и организаторских способностей, коммуникативных навыков.

### **Раздел 1. Классический танец**

#### **Раздел 1.1. Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности**

**Тема 1.1.** Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографией, пожарной безопасности, вводный для учащихся.

**Теория:** правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, правила поведения во Дворце, в общественных местах.

**Практика:** определение ближайших эвакуационных выходов.

*Стартовый уровень:* знает правила ТБ

*Базовый уровень:* знает правила ТБ, самостоятельно находит пути эвакуации.

*Продвинутый уровень:* знает правила ТБ, самостоятельно находит пути эвакуации, рассказывает о правилах поведения, помогает товарищам при ответе.

**Формы контроля:**

*Стартовый уровень:* устный опрос, беседа

*Базовый уровень:* устный опрос, викторина первого уровня сложности

*Продвинутый уровень:* устный опрос, викторина среднего уровня.

**Форма проведения занятия:** практическое занятие, опрос, викторина, использование дистанционного материала: <https://cloud.mail.ru/public/dwZr/MtXWpcwDR>

<https://cloud.mail.ru/public/zsrE/MV1vWYyrB>

<https://cloud.mail.ru/public/Was2/ZLnteVTNV>

### **Раздел 1.2. Экзерсис у станка**

**Тема 1.2.** Разогрев лицом к станку из 1 позиции. Постановка корпуса.

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Понятие «подтянутый корпус».

*Практика:* Выполнение упражнения. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.3. Разогрев лицом к станку из 1 позиции. Постановка корпуса.*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Понятие «тянуться вверх макушкой». Работа стоп, удержание выворотности.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.4. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с пордебра. Позиции рук 1,2,3*

*Теория:* Правила выполнения упражнений стоя боком к палке, ощущение стоп на полу. Прикрепление стопы к полу по всей площади. Работа стопы ощущение сцепления с полом, положение корпуса, головы.

*Практика:* Выполнение упражнения статично. Работа с закреплением мышц, распределением площади стопы по полу, ощущениями. Работа с ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* практическая тренировка, показ, практическое занятие.

*Тема 1.5. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с пордебра. Позиции рук 1,2,3.*

*Теория:* Правила выполнения упражнений стоя боком к палке, ощущение стоп на полу. Прикрепление стопы к полу по всей площади. Работа стопы ощущение сцепления с полом, положение корпуса, головы.

*Практика:* Выполнение упражнения статично. Работа с закреплением мышц, распределением площади стопы по полу, ощущениями. Работа с ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.6. Полуприседания(деми плие) из I,II,V позиции боком к станку*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «тянуться вверх макушкой», «раскрывать колени». Положение стоп на полу, удержание выворотности. Положение корпуса во время исполнения приседания. Работа мышц во время исполнения полуприседания.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.7. Полуприседания(деми плие) из I,II,V позиции боком к станку*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Понятие «раскрывать колени». Положение стоп и работа стоп при исполнении деми плие, удержание выворотности.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

**Тема 1.8. Гранд плие по 1,2,5 позиции.**

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Понятие «раскрывать колени». Положение стоп и работа стоп при исполнении гранд плие, удержание выворотности.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

**Тема 1.9. Гранд плие по 1,2,5 позиций.**

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «тянуться вверх макушкой», «раскрывать колени». Положение стоп на полу, удержание выворотности. Положение корпуса во время исполнения приседания. Работа мышц во время исполнения гранд плие.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

**Тема 1.10. Батмент тандю из 5 поз боком к станку.**

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «тянуться вверх макушкой», «раскрывать колени». Положение стоп на полу, удержание выворотности. Положение корпуса во время исполнения движения. Правила отведения и приведения стопы из позиции в позицию.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 1.11. Батмент тандю из 5 поз боком к станку.*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «тянуться вверх макушкой», «раскрывать колени». Положение стоп на полу, удержание выворотности. Положение корпуса во время исполнения движения. Правила отведения и приведения стопы из позиции в позицию.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 1.12. Батмент тандю с пурльепье в сторону.*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Правила исполнения пурльепье. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу до вытянутого положения (все этапы) вперед и назад. Положение корпуса во время исполнения батменттандю. Правила исполнения пурле пиед и соединение с движением батмент тандю.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 1.13. Батмант тандю с пурлепье в сторону*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу до вытянутого положения (все этапы) вперед и назад. Положение корпуса во время исполнения батмант тандю с пурлепье.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская, практическое занятие.

#### *Тема 1.14. Батмант тандю жете из 5 поз*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу и правила подъема ноги на 45\*.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.15 Батмэнт тандю жете из 5 поз.*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу и правила подъема ноги на 45\*.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская, практическое занятие.

*Тема 1.16. Батмэнт тандю жете из 5 поз. С пикке*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности во время исполнения, проведение стопы по полу и правила подъема ноги на 45\* для исполнения пикке.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.17. Батмэнт тандю жете из 5 поз. С пикке*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности во время исполнения, проведение стопы по полу и правила подъема ноги на 45\* для исполнения пикке.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.18. Пасе партнер с окончанием в деми плие.*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотное и не выворотное положение ноги у колена. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Удержания ноги высоко бедром.

*Практика:* Выполнение упражнение статично. Музыкальный размер 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.19. Пасе партнер с окончанием в деми плие.*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотное и не выворотное положение ноги у колена. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Удержания ноги высоко бедром.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.20. Пасе партнер с деми плие по 1 позиции.*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотное и не выворотное положение ноги у колена. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Удержания ноги высоко бедром.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческие задания, практическое занятие.

#### *Тема 1.21. Пасе партер с деми плие по 1 позиции.*

*Теория:* Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотное и не выворотное положение ноги у колена. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Удержания ноги высоко бедром.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 1.22. Ронд де жамб партер андеор и андедан.*

*Теория:* Правила выполнения ронд де жамб партер, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Направление Андеор и направление андедан, правила исполнения. Правила удержания корпуса при движении.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.23. Ронд де жамб партер андеор и андедан.*

*Теория:* Правила выполнения ронд де жамб партер, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Направление Андеор и направление андедан, правила исполнения. Правила удержания корпуса при движении.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.24. Ронд де жамб партер андеор и андедан с пассе партер.*

*Теория:* Правила выполнения ронд де жамб партер, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Направление Андеор и направление андедан, правила исполнения. Правила удержания корпуса при движении.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.25. Ронд де жамб партер андеор и андедан с пассе партер.*

*Теория:* Правила выполнения ронд де жамб партер, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Направление Андеор и направление андедан, правила исполнения. Правила удержания корпуса при движении.

*Практика:* Выполнение упражнения статичное под музыкальный аккомпанемент в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, упражнения.

#### *Тема 1.26. Батмент фондю на 45° во всех направлениях*

*Теория:* Правила выполнения батмент фондю. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Правила подъёма ноги на 45°.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческие задания.

### **Раздел 1.3. Упражнения на середине зала**

#### *Тема 1.27. Батмент фондю на 45° во всех направлениях*

*Теория:* Правила выполнения батмент фондю. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Правила подъёма ноги на 45°.

*Практика:* Выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* турнир.

#### *Тема 1.28. Батмент фраппе на 45° во всех направлениях.*

*Теория:* Правила выполнения батмент фраппе. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени», «удар ногой». Положение ноги «обхватное куделье», «условное куделье сзади».

*Практика:* Выполнение упражнения в продвижении по линии в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 1.29. Батмент фраппе на 45° во всех направлениях.*

*Теория:* Правила выполнения батмент фраппе. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени», «удар ногой». Положение ноги «обхватное куделье», «условное куделье сзади».

*Практика:* Выполнение упражнения в продвижении по линии в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* мастер-класс, практическое занятие.

#### *Тема 1.30. Понятие ре-ти-ре.*

*Теория:* Правила исполнения пассе. Правила переноса ноги в высоком положении на пассе. Правила исполнения ре ти ре.

*Практика:* Выполнение упражнения в боком к палке на 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

**Тема 1.31. Понятие ре-ти-ре.**

*Теория:* Правила исполнения пассе. Правила переноса ноги в высоком положении на пассе. Правила исполнения ре ти ре.

*Практика:* Выполнение упражнения в боком к палке на 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

**Тема 1.32. Птит батмент.**

*Теория:* Правила исполнения птит батмент у палки, счёт, положение корпуса, рук, ног. Ощущение мышц, положение стоп. Как закрепить бедро. Скорость исполнения. Условное кудепье спереди и сзади. Понятие «квадрата плеч и бёдер».

*Практика:* Выполнение упражнения на месте в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

**Раздел 1.4. Партерный тренаж**

**Тема 1.33. Птит батмент.**

*Теория:* Правила исполнения птит батмент у палки, счёт, положение корпуса, рук, ног. Ощущение мышц, положение стоп. Как закрепить бедро. Скорость исполнения. Условное кудепье спереди и сзади. Понятие «квадрата плеч и бёдер».

*Практика:* Выполнение упражнения на месте в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* практическая тренировка, показ, практическое занятие.

*Тема 1.34. Батмэнт релеве лян на 90\* в сторону.*

*Теория:* Правила выполнения релеве лян на 90\*. Правила удержания подтянутого корпуса и бёдер.

*Практика:* Выполнение под музыкальный аккомпанемент в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.35. Батмэнт релеве лян на 90\* в сторону.*

*Теория:* Правила выполнения релеве лян на 90\*. Правила удержания подтянутого корпуса и бёдер.

*Практика:* Выполнение под музыкальный аккомпанемент в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 1.36. Гранд батмэнт жетте из 5 позиции.*

*Теория:* Правила выполнения Гранд батмэнт жетте из 5 позиций. Подтянутый корпус, выворотность. Поворот головы при исполнении боком к палке.

*Практика:* Выполнение под музыкальный аккомпанемент в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* практическая тренировка, практическое занятие.

## **Раздел 2. Ансамбль**

### **Раздел 2.1. Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности**

*Тема 2.1.*

Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографией, пожарной безопасности, вводный для учащихся.

*Теория:* правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, правила поведения во Дворце, в общественных местах.

*Практика:* определение ближайших эвакуационных выходов.

*Стартовый уровень:* знает правила ТБ

*Базовый уровень:* знает правила ТБ, самостоятельно находит пути эвакуации.

*Продвинутый уровень:* знает правила ТБ, самостоятельно находит пути эвакуации, рассказывает о правилах поведения, помогает товарищам при ответе.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* устный опрос, беседа

*Базовый уровень:* устный опрос, викторина первого уровня сложности

*Продвинутый уровень:* устный опрос, викторина среднего уровня.

*Форма проведения занятия:* практическое занятие, опрос, викторина, использование дистанционного материала: <https://cloud.mail.ru/public/dwZr/MtXWpcwDR>

<https://cloud.mail.ru/public/zsrE/MV1vWYyrB>

<https://cloud.mail.ru/public/Was2/ZLnteVTNV>

## **Раздел 2. 2. Постановочная работа**

*Тема 2.2.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №1

*Практика:* Выполнение танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческие задания, практическое занятие.

*Тема 2.3.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №3

*Практика:* Выполнение танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 2.4.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №4

*Практика:* Выполнение танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 2.5.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №5

*Практика:* Выполнение танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческий отчет, практическое занятие.

#### *Тема 2.6.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №6

*Практика:* Выполнение танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* мастер-класс, практическое занятие.

### **Тема 2.7.**

*Теория:* Правила выполнения соединения всех комбинаций в одно целое.

*Практика:* Выполнение всех танцевальных комбинаций под счёт. Выполнение всех танцевальных комбинаций под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### **Тема 2.8.**

*Теория:* Правила выполнения соединения всех комбинаций в одно целое.

*Практика:* Выполнение всех танцевальных комбинаций под счёт. Выполнение всех танцевальных комбинаций под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческие задания, практическое занятие.

## **Раздел 2.3. Репетиционная работа**

### *Тема 2.9.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №1

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 2.10.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №1

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 2.11.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №2

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 2.12.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №2

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### **Тема 2.13.**

*Теория:* Правила выполнения комбинации №3

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### **Тема 2.14.**

*Теория:* Правила выполнения комбинации №3

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская, практическое занятие.

#### **Тема 2.15.**

*Теория:* Правила выполнения комбинации №4

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская, практическое занятие.

### *Тема 2.16.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №4

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская, практическое занятие.

### *Тема 2.17.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №5

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работы с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская, практическое занятие.

### *Тема 2.18.*

*Теория:* Правила выполнения комбинации №5

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работы с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### **Тема 2.19.**

*Теория:* Правила выполнения комбинации №6

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* контрольное занятие, показ, практическое занятие.

### **Тема 2.20.**

*Теория:* Правила выполнения комбинации №6

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* практическая тренировка, практическое занятие.

### **Тема 2.21.**

*Теория:* Правила выполнения всех комбинаций, техника исполнения.

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### **Тема 2.22.**

*Теория:* Правила выполнения всех комбинаций, техника исполнения.

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческие задания, практическое занятие.

### **Тема 2.23.**

*Теория:* Темп при исполнении комбинаций. Дыхание.

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческие задания, практическое занятие.

### **Тема 2.24.**

*Теория:* Темп при исполнении комбинаций. Дыхание.

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

*Тема 2.25.*

*Теория:* Актёрское мастерство. Легкость исполнения.

*Практика:* Уточнение всех движений, поз, работа с переносом тяжести корпуса танцевальной комбинации под счёт. Выполнение танцевальной комбинации под музыку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* викторина, творческие задания, практическое занятие.

#### **Раздел 2.4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

*Тема 2.26.*

Квест-игра «Калейдоскоп»

*Тема 2.27.*

Выход в картинную галерею, на выставку местного художника.

*Тема 2.28.*

Выход в музей «На пути к победе»

*Тема 2.29.*

Соревнования на коньках

*Тема 2.30.*

Выход в зимний лес.

*Тема 2.31.*

Новогодний вечер.

*Тема 2.32.*

Выход в HD театр на балет

*Тема 2.33.*

Выход на концерт ансамбля танца «Булгары»

*Тема 2.34.*

Участие в городском праздновании 9 мая.

*Тема 2.35.*

Генеральная репетиция отчётного концерта

*Тема 2.36.*

Отчётный концерт студии.

#### **Раздел 3. Современный танец**

### **Раздел 3.1. Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности**

*Тема 3.1.* Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографией, пожарной безопасности, вводный для учащихся.

*Теория:* правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, правила поведения во Дворце, в общественных местах.

*Практика:* определение ближайших эвакуационных выходов.

*Стартовый уровень:* знает правила ТБ

*Базовый уровень:* знает правила ТБ, самостоятельно находит пути эвакуации.

*Продвинутый уровень:* знает правила ТБ, самостоятельно находит пути эвакуации, рассказывает о правилах поведения, помогает товарищам при ответе.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* устный опрос, беседа

*Базовый уровень:* устный опрос, викторина первого уровня сложности

*Продвинутый уровень:* устный опрос, викторина среднего уровня.

*Форма проведения занятия:* практическое занятие, опрос, викторина, использование дистанционного материала: <https://cloud.mail.ru/public/dwZr/MtXWpcwDR>

<https://cloud.mail.ru/public/zsrE/MV1vWYyrB>

<https://cloud.mail.ru/public/Was2/ZLnteVTNV>

### **Раздел 3.2. Упражнения на середине зала**

*Тема 3.2.* Разогрев у станка плие, релеве

*Теория:* Правила выполнения упражнений в продвижении. Ось. Квадрат.

*Практика:* комбинация на разогрев у станка плие, релеве.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческие задания, практическое занятие.

*Тема 3.3.* Разогрев у станка плие, релеве

*Теория:* Правила выполнения упражнений в продвижении. Ось. Квадрат.

*Практика:* комбинация на разогрев у станка плие, релеве.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 3.4. Пордебра с оттяжкой*

*Теория:* Правила выполнения упражнения. Ось. Квадрат.

*Практика:* Пордебра с оттяжкой у станка.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 3.5. Пордебра с оттяжкой*

*Теория:* Правила выполнения упражнений в продвижении. Ось. Квадрат.

*Практика:* Пордебра с оттяжкой у станка.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 3.6. Гранд плие с флет бек*

*Теория:* Правила выполнения упражнения стоя боком к палке. Ось. Квадрат.

*Практика:* правила исполнения Гранд плие с флет бек

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 3. 7. Гранд плие с флет бек*

*Теория:* Правила выполнения упражнения стоя боком к палке. Ось. Квадрат.

*Практика:* правила исполнения Гранд плие с флет бек

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3. 8. Флет бек у станка*

*Теория:* правила исполнения флет бек у станка. Ось. Квадрат.

*Практика:* Исполнение флет бек стоя лицом к станку.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3. 9. Флет бек у станка*

*Теория:* правила исполнения флет бек у станка. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение флет бек у станка.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.10. Контракшен в положении стоя*

*Теория:* правила исполнения контракшен у станка. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение контракшен. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.11. Контракшен в положении стоя*

*Теория:* правила исполнения контракшен у станка. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение контракшен. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* открытое занятие, упражнения, практическое занятие.

### *Тема 3.12. Контракшен в положении сидя*

*Теория:* правила исполнения контракшен сидя. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение контракшен сидя. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.13. Релиз в положении стоя*

*Теория:* правила исполнения релиз стоя. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение релиз. Музыкальный размер 4/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.  
*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.  
*Форма и методы проведения занятия:* творческие задания, практическое занятие.

#### **Тема 3.14. Релиз в положении стоя**

*Теория:* правила исполнения релиз стоя. Ось. Квадрат.  
*Практика:* исполнение релиз. Музыкальный размер 4/4  
*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.  
*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.  
*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.  
*Формы контроля:*  
*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.  
*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.  
*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.  
*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, упражнения, практическое занятие.

#### **Тема 3.15. Релиз в положении сидя**

*Теория:* правила исполнения релиз сидя. Ось. Квадрат.  
*Практика:* исполнение релиз. Музыкальный размер 4/4  
*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.  
*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.  
*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.  
*Формы контроля:*  
*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.  
*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.  
*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.  
*Форма и методы проведения занятия:* соревнования, практическое занятие.

#### **Тема 3.16. Релиз в положении сидя**

*Теория:* правила исполнения релиз сидя. Ось. Квадрат.  
*Практика:* исполнение релиз. Музыкальный размер 4/4  
*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.  
*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.  
*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.  
*Формы контроля:*  
*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.  
*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.  
*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.  
*Форма и методы проведения занятия:* турнир, практическое занятие.

### **Тема 3.17. Арч корпусом**

*Теория:* правила исполнения арч стоя и сидя. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение арч. Музыкальный размер 4/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* мастер-класс, практическое занятие.

### **Тема 3.18. Арч корпусом**

*Теория:* правила исполнения арч стоя и сидя. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение арч. Музыкальный размер 4/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### **Тема 3.19. Твист крпусом**

*Теория:* правила исполнения твист. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение твист. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

**Тема Теория:** правила исполнения твист. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение твист. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.21. Свинг корпусом лежа*

*Теория:* правила исполнения свинг корпусом лёжа. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение свинг. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.22. Свинг корпусом лежа*

*Теория:* правила исполнения свинг корпусом лёжа. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение свинг. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.23. Свинг корпусом сидя*

*Теория:* правила исполнения свинг корпусом сидя. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение свинг. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 3.24. Свинг корпусом сидя*

*Теория:* правила исполнения свинг корпусом сидя. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение свинг. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 3.25. Баунс*

*Теория:* правила исполнения баунс. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение баунс. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 3.26. Баунс*

*Теория:* правила исполнения баунс. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение баунс. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

#### *Тема 3.27. Фrog позиция*

*Теория:* правила исполнения фрого позиции. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение фрого позиции. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### **Тема 3.28. Фрог позиция**

*Теория:* правила исполнения фрого позиции. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение фрого позиции. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* мастер-класс, практическое занятие.

### **Тема 3.29. Падебуре**

*Теория:* правила исполнения па дебуре. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение па дебуре. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* игра, учебное занятие, практическое занятие.

### **Тема 3.30. Падебуре**

*Теория:* правила исполнения па дебуре. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение па дебуре. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.31. Дроп*

*Теория:* правила дроп. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение дроп в сочетании свинг. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.32. Дроп*

*Теория:* правила дроп. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение дроп в сочетании свинг. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

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

### *Тема 3.33. Кик*

*Теория:* правила кик. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение кик. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская, практическое занятие.

#### **Тема 3.34. Кик**

*Теория:* правила кик. Ось. Квадрат.

*Практика:* исполнение кик. Музыкальный размер 2/4

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* творческий отчет, практическое занятие.

#### **Тема 3.35. Стрейч**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на растяжение мышц спины, ног. Растяжение мышц в статичном положении и динамике.

*Практика:* выполнение упражнений стрейч характера

Растяжка мышц спины, ног. Упражнения «Складка» вертикальная, горизонтальная. Скручивания. Боковая складка вертикально и сидя. Растяжение мышц на «Шпагат» продольный правый и левый, поперечный.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Форма и методы проведения занятия:* мастер-класс, практическое занятие.

#### **Тема 3.36. Стрейч**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на растяжение мышц спины, ног. Растяжение мышц в статичном положении и динамике.

*Практика:* выполнение упражнений стрейч характера

Растяжка мышц спины, ног. Упражнения «Складка» вертикальная, горизонтальная. Скручивания. Боковая складка вертикально и сидя. Растяжение мышц на «Шпагат» продольный правый и левый, поперечный.

*Стартовый уровень:* Выполняет при помощи педагога с небольшими ошибками.

*Базовый уровень:* Выполняет самостоятельно, самостоятельно исправляет ошибки, контролирует тело сам изнутри, не отвлекается.

*Продвинутый уровень:* выполняет самостоятельно, помогает педагогу в контроле выполнения упражнения.

*Формы контроля:*

*Стартовый уровень:* визуальный контроль, опрос, наблюдение.

*Базовый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, тест, самостоятельная работа.

*Продвинутый уровень:* визуальный контроль, наблюдение, контрольное задание, самостоятельная работа.

*Формы и методы проведения занятия:* открытое занятие, практическое занятие.

### **Раздел 3.3. Контрольные срезы**

*Вводный контроль*

*Теория:* отработка движений классического и современного танца.

*Практика:* нет четкости в исполнении движений.

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

*Промежуточный контроль*

*Теория:* отработка движений классического и современного танца.

*Практика:* знает движения классического и современного танца, но замедленная координация.

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

*Итоговый контроль*

*Теория:* отработка программных движений классического и современного танца

*Практика:* знает движения классического и современного танца. Точно координирует, исполняет в такт музыки.

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

### Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	2	16.40-18.10	групповая	2	Вводное занятие	кабинет	опрос
2	сентябрь	5	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка №1	кабинет	опрос, наблюдение
3	сентябрь	6	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости: мост назад, переворот назад	кабинет	наблюдение
4	сентябрь	9	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Переворот назад через плечо	кабинет	опрос, наблюдение
5	сентябрь	12	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы Отжимание с йога-блока	кабинет	опрос, наблюдение
6	сентябрь	13	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Spaintwist» с выпрямленными руками вверх	кабинет	наблюдение
7	сентябрь	16	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Базовый усложнённый комплекс прыжков со скакалкой	кабинет	наблюдение, тест
8	сентябрь	19	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Стойка на плечах	кабинет	опрос, наблюдение
9	сентябрь	20	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие силы-запрыгивания на маты	кабинет	наблюдение
10	сентябрь	23	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Программа растяжки мышц плечевого пояса №1	кабинет	наблюдение, тест

11	сентябрь	26	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Йога. Поза смиренного воина	кабинет	наблюдение, тест
12	сентябрь	27	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие координации с координационной лестницей	кабинет	наблюдение
13	сентябрь	30	16.40-18.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы-Вертикальные ножницы с упором на скамейку	кабинет	наблюдение, тест
14	октябрь	3	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. Йога. Поза змеи	кабинет	опрос, наблюдение
15	октябрь	4	18.20-19.50	групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
16	октябрь	7	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации с валиком «Меченосец»	кабинет	наблюдение, тест
17	октябрь	10	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие силы: Пилатес-полный брасс	кабинет	наблюдение
18	октябрь	11	18.20-19.50	зачет	2	Упражнение на развитие гибкости-двойное разгибание	кабинет	наблюдение, тест
19	октябрь	14	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы. «Перевёрнутая» планка	кабинет	опрос, наблюдение
20	октябрь	17	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. Йога. Поза верблюда	кабинет	наблюдение, тест
21	октябрь	18	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие координации с мячом	кабинет	наблюдение, тест
22	октябрь	21	16.40-18.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы - мах двумя ногами за спину, лёжа на животе	кабинет	наблюдение

23	октябрь	24	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза «Уши к коленям»-рер	кабинет	наблюдение, тест
24	октябрь	25	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие силы: Скручивания с эластичной лентой	кабинет	опрос, наблюдение
25	октябрь	28	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза Воина I	кабинет	наблюдение, тест
26	октябрь	31	10.00-11.30	групповая	2	Воспитательное мероприятие «Белокурая берёзка- символ Родины моей»	кабинет	опрос, тесты
27	ноябрь	1	18.20-19.50	групповая индивидуально	2	Контрольный срез	мягкий зал	наблюдение, тест
28	ноябрь	8	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие координации: Переворот назад «Промокашка»	кабинет	опрос, наблюдение
29	ноябрь	11	16.40-18.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы- Захлест двумя ногами за спину, лёжа на животе, с эластичной	кабинет	опрос, наблюдение
30	ноябрь	14	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Йога. Поза Воина II	кабинет	наблюдение
31	ноябрь	15		групповая	2	Упражнения на развитие силы Круговая тренировка №2	кабинет	наблюдение
32	ноябрь	18	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации: Парные прыжки со скакалкой. №1	кабинет	опрос, наблюдение
33	ноябрь	21	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Йога. Поза дельфина	кабинет	наблюдение, тест
34	ноябрь	22	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Мост на предплечьях (без перехода на голову)	кабинет	наблюдение, тест

35	ноябрь	25	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы. «Перевёрнутая» планка.Подъём ноги вверх	кабинет	наблюдение
36	ноябрь	28	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №2	кабинет	опрос, наблюдение
37	ноябрь	29	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Открывание руки в планке. С утяжелителями	кабинет	наблюдение, тест
38	декабрь	2	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Программа растяжки мышц плечевого пояса №2	кабинет	наблюдение
39	декабрь	5	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие силы: Силовая комбинация на полу	кабинет	наблюдение
40	декабрь	6	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №3	кабинет	опрос, наблюдение
41	декабрь	9	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы рук и корпуса с резиновым жгутом	кабинет	наблюдение, тест
42	декабрь	12	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Пилатес. Пила с прогибом назад	кабинет	наблюдение
43	декабрь	13	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие координации: стойка на плечах + сгибание коленей	кабинет	наблюдение
44	декабрь	16	16.40-18.10	групповая	2	Упражнение на развитие координации Йога. Поза Воин III	кабинет	опрос, наблюдение
45	декабрь	19	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие силы: мах ногой в сторону. С утяжелителями	кабинет	наблюдение, тест

46	декабрь	20	18.20-19.50	тесты, игра,	2	Упражнения на развитие гибкости. Йога. Поза треугольника	парк прибрежный	наблюдение
47	декабрь	23	16.40-18.10	групповая	2	Воспитательное мероприятие « Где моя семья - там Мир»	кабинет	наблюдение
48	декабрь	26	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации Йога. Поза Орла	кабинет	опрос, наблюдение
49	декабрь	27		групповая	2	Упражнения на развитие силы. Йога. Поза дельфина	кабинет	наблюдение, тест
50	январь	6	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Классический «Мост на предплечьях»	кабинет	наблюдение, тест, контрольный срез
51	январь	9	10.00-11.30	групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
52	январь	10	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие силы- двойной прыжок	кабинет	опрос, наблюдение
53	январь	13	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Программа растяжки мышц плечевого пояса №3	парк прибрежный	наблюдение, тест
54	январь	16	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы Пилатес-полный брасс	кабинет	опрос, наблюдение
55	январь	17	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. Программа растяжки мышц плечевого пояса №4	кабинет	наблюдение, тест
56	январь	20	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Йога. Комплекс для развития гибкости	кабинет	опрос, наблюдение
57	январь	23	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка №3	кабинет	наблюдение, тест

58	январь	24	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости Пилатес. Связка «Перевёрнутая планка+ Пила с прогибом назад»	кабинет	опрос, наблюдение
59	январь	27	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Парные прыжки со скакалкой. №2	кабинет	наблюдение
60	январь	30	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации. Акробатическая связка	кабинет	наблюдение, тест
61	январь	31	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие силы - запрыгивания на возвышенность. Утяжелители на ногах	кабинет	опрос, наблюдение
62	февраль	3	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Йога+ пилатес	кабинет	наблюдение, тест
63	февраль	6	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие координации. Пилатес. «Маятник с мячом»	кабинет	наблюдение
64	февраль	7	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Стойка на плечах	кабинет	наблюдение
65	февраль	10	16.40-18.10	групповая	2	Упражнение на развитие силы. Силовая связка упражнений на полу	кабинет	наблюдение, тест
66	февраль	13	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Мостик с опорой на фитбол	кабинет	опрос, наблюдение
67	февраль	14	18.20-19.50	зачет	2	Упражнения на развитие координации Йога. Поза Воин III	мягкий зал	наблюдение
68	февраль	17	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №4	кабинет	наблюдение

69	февраль	20	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы ног с резиновым жгутом	кабинет	наблюдение, тест
70	февраль	21	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости с валиком для всего тела	кабинет	опрос, наблюдение
71	февраль	24	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации Пилатес. «Маятник с мячом» + сгибание колена	мягкий зал	тест, зачет
72	февраль	27	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие силы - махи ногой. С утяжелителями	мягкий зал	наблюдение, тест
73	февраль	28	18.20-19.50	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости. Йога. Поза коровьей морды (колено на колено)	кабинет	опрос, наблюдение
74	март	3	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза полумесяца	парк победы	наблюдение, тест
75	март	6	10.00-11.30	групповая	2	Упражнение на развитие силы «Перевёрнутая» планка. С отведением ноги в диагональ	кабинет	наблюдение, тест
76	март	10	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №5	кабинет	опрос, наблюдение
77	март	13	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы мах двумя ногами за спину, лёжа на животе	кабинет	наблюдение, тест
78	март	14	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-Йога. Поза рыбы	кабинет	опрос, наблюдение
79	март	17	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы - скручивания в седе с эластичной лентой	кабинет	наблюдение, тест
80	март	20	10.00-11.30	групповая	2	Воспитательное мероприятие «Мы - дружная семья»	каток	наблюдение

81	март	21	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие силы рук и корпуса с резиновым жгутом	кабинет	опрос, наблюдение
82	март	24	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Парные прыжки со скакалкой. №3	кабинет	наблюдение, тест
83	март	27	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза бокового угла с поворотом корпуса	кабинет	опрос, наблюдение
84	март	28	18.20-19.50	групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
85	март	31	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости Йога. Поза «Уши к коленям»	кабинет	наблюдение
86	март	3	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы пилатес-полный брасс, с эластичной лентой на руках	кабинет	опрос, наблюдение
87	апрель	4	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Акробатическая связка	кабинет	наблюдение
88	апрель	7	16.40-18.10	групповая	2	Упражнение на развитие гибкости «Spaintwist » с различным положение рук	кабинет	наблюдение, тест
89	апрель	10	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы: Круговая тренировка №4	кабинет	опрос, наблюдение
90	апрель	11	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Парные прыжки со скакалкой. №4.	кабинет	наблюдение
91	апрель	14	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы .Запрыгивания и спрыгивания с возвышенности. Утяжелители на	кабинет	опрос, наблюдение

						ногах		
92	апрель	17	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы-силовая(усложнённая) комбинация на полу	кабинет	наблюдение
93	апрель	18	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие координации с координационной лестницей. №6	кабинет	наблюдение, тест
94	апрель	21	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Пилатес. Пила с прогибом назад	кабинет	опрос, наблюдение
95	апрель	24	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие координации: Пилатес. «Маятник» + «Медленный угол»	кабинет	наблюдение
95	апрель	25	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие силы-четыре отжимания	кабинет	опрос, наблюдение
97	апрель	28	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Круги ногой. С утяжелителями	кабинет	наблюдение
98	апрель	5	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие координации. Переворот через плечо, назад-вперёд «Промокашка»	кабинет	наблюдение, тест
99	май	8	10.00-11.30	групповая индивидуально-	2	Воспитательное мероприятие к Дню Победы. "И помнит мир спасенный..."	парк победы	опрос, наблюдение
100	май	9	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости -Комплекс упражнений на растяжку ног с гимнастической скамейки	кабинет	соревнования
101	май	12	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы «Перевёрнутая» планка. Нога пассе	кабинет	наблюдение

102	май	15	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости. Мост с опусканием на предплечья	кабинет	опрос, наблюдение
103	май	16	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости ног с гимнастической скамейки Йога-блок+ эластичная лента	кабинет	наблюдение, тест
104	май	19	16.40-18.10	групповая	2	Упражнения на развитие силы. Открывание руки в планке. С утяжелителями	кабинет	наблюдение
105	май	22	10.00-11.30	групповая	2	Упражнения на развитие гибкости- «Spaintwist » с различным положение рук и ног	кабинет	опрос, наблюдение
106	май	23	18.20-19.50	групповая	2	Упражнения на развитие силы ног. Сгибание колена. С утяжелителями	кабинет	наблюдение, тест
107	май	26	16.40-18.10	групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, опрос, тест
108	май	29	10.00-11.30	отчетный концерт	2	Заключительное занятие	кабинет, зал дворца	наблюдение
ИТОГО				216				

