

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от «26» 08

2021 года



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Приказ № 169
от «26» 08

2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
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	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p><i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие, <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест</p>

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

	<p>рот), правила работы с инвентарем - резиновой лентой и скакалкой,</p> <p>умеет: правильно выполнять упражнения ОФП, акробатики, базового и продвинутого уровня</p> <p>Пилатеса для развития координации с резиновой лентой, акробатические элементы,</p> <p>владеет: навыком групповой работы в партере; 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</p> <p>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</p> <p>упражнений, продвинутый прыжковый комплекс со скакалкой,</p> <p>умеет: самостоятельно составлять блоки упражнений ОФП, выполняет упражнения базового, продвинутого уровней</p> <p>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,</p> <p><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 iуровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых упражнений на развитие координации, Пилатес-база	скакалкой, пилатес iуровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых упражнений на развитие координации, Пилатес-база	скакалкой, пилатес iуровень, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, правила перехода в связках. выполнение прыжковых связок на время пилатес-i 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 позиции.

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 пурлепье в сторону.

Теория: Правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Правила исполнения пурлепье. 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. Батмент 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», «фаскрывать 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 батмент 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. Батмент 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 Батмент 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. Батмент 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. Батмент 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 партер 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 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 партер 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 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 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 пасса 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 пасса 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 фланпе на 45 во всех направлениях.*

Теория: Правила выполнения батмент фразпе. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени», «удар ногой». Положение ноги «обхватное кудепье», «условное кудепье 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 фразпе на 45 во всех направлениях.*

Теория: Правила выполнения батмент фразпе. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени», «удар ногой». Положение ноги «обхватное кудепье», «условное кудепье 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 пасе. Правила переноса ноги в высоком положении на пасе. 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. Батмент релее лян на 90 в сторону.*

Теория: Правила выполнения релее 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. Батмент релее лян на 90 в сторону.*

Теория: Правила выполнения релее 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 батмент жете из 5 позиции.

Теория: Правила выполнения Гранд батмент жете из 5 позиции. 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 комбинации под счёт. Выполнение всех танцевальных 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 2.8.

Теория: Правила выполнения соединения всех комбинаций в одно целое.

Практика: Выполнение всех танцевальных комбинации под счёт. Выполнение всех танцевальных 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.

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, 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 2.18.

Теория: Правила выполнения комбинации №5

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: 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: Актерское 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 корпусом

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. Фрог позиция

Теория: правила исполнения фрог позиции. Ось. Квадрат.

Практика: исполнение фрог 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 фрог позиции. Ось. Квадрат.

Практика: исполнение фрог 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.

Форма 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. «Перевернутая» 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»-prep	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 ,индивидуаль но	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. «Перевернутая» 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 «Перевернутая 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 (колени на колени)	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 положением 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 ног. 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 индивидуаль-но	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 «Перевернутая» 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			

