

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ» Г. ТОМСКА

«РЕКОМЕНДОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Методический совет Дома детского
детского
Творчества «Созвездие»
Протокол № 1
Гайфулин
«30» августа 2021 г.



Директор Дома
детского
Творчества «Созвездие»
_____ А.В.

«30» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Современный уличный танец в стиле хип-хоп»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор программы:

Бухрот Александра Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
3.1. Содержание программы первого года обучения.	11
3.2. Содержание второго года обучения.....	14
3.3. Содержание третьего года обучения	17
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	19
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	25
5.2. Учебно-информационное и методическое обеспечение	25
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	27
7. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	27
7.1. Критерии и показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы	28
7.2. Формы отслеживания образовательных результатов	29
8. ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ	32
8.1. Качественные показатели.	32
8.2. Количественные показатели.....	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34
Приложение 1	36
Приложение 2	38
Приложение 3	45
Приложение 4	47

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный уличный танец в стиле хип-хоп»
Образовательная организация	МАОУ ДО ДДТ «Созвездие»
Адрес организации	г. Томск, ул. Говорова, д.6
ФИО, должность	Бухрот Александра Евгеньевна, педагог дополнительного образования
Целевые группы	Дети в возрасте от 7 до 17 лет.
Цель программы	формирование и развитие творческих способностей детей, раскрытие потенциала обучающихся через освоение культуры современного уличного танца.
Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать систему теоретических знаний и практических умений по направлению хип-хоп танца. 2. Сформировать навыки импровизации в танце, а также в публичных выступлениях. 3. Обеспечить правильность выполнения техники движений. <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приобщить обучающихся к танцевальному миру уличной культуры. 2. Развить у обучающихся устойчивую мотивацию к занятиям танцами. 3. Создать условия для самореализации обучающихся. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Содействовать развитию эстетического воспитания. 2. Сформировать у обучающихся навыки самостоятельности, ответственности, лидерских качеств. 3. Развить стремление к формированию и достижению осознанной личной цели.
Направленность	Художественная
Срок реализации программы	3 года

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография – это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия общества.

Самым популярным и распространенным на сегодняшний день направлением в танцах являются уличные танцы. Хип - хоп является уникальным направлением, которое подразумевает свободу и противопоставление себя всему миру. Поэтому в нем свободны как движения, так и одежда. Чтобы освоить такой стиль необходимо не только владеть техникой, но и знать, понимать философию данной культуры, которая имеет свои необходимые атрибуты. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

Хип-хоп помогает укрепить опорно-двигательный аппарат, скорректировать лёгкую сутулость и сформировать пропорциональную фигуру. Более того, это танцевальное направление воспитывает волевые качества и целеустремлённость, помогает проявить индивидуальность.

Актуальность.

Программа дополнительного образования «Современный уличный танец в стиле хип-хоп» отражает запрос общества на обновление содержания дополнительного образования детей и Федерального проекта «Успех каждого ребенка» на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей.

В рамках реализации данной программы большое внимание уделено

возможности обучающихся реализовать свой творческий потенциал посредством участия в конкурсах и фестивалях, которые реализуются в результате применения в образовательном процессе новых форм и методов работы с детьми.

Уличные танцы – наиболее молодое направление хореографического искусства. В процессе реализации программы, обучающиеся изучают не только базовые движения и связки в стиле уличного танца, но и основы импровизации. Переход от выученных движений к свободной импровизации осуществляется постепенно. Сначала импровизация представляет собой комбинацию движений и музыки под простой счет, позже под комбинацию разных скоростей и уровней от простого к сложному выстраивается будущая свободная пластика обучающихся в стиле уличных танцев. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, развивают слуховую, зрительную память, что представляет особую актуальность в современное время, когда занятость детей в «неподвижном» состоянии за обучением в школе и в процессе увлеченности «гаджетами» достигла невероятных масштабов.

Новизна.

Новизна программы заключается в интеграции применения в образовательном процессе методик обучения классическому танцу и техник хип-хопа. Специфика каждой составляющей способствует разностороннему развитию личности ребенка. В программе используются инновационные для танцевальных направлений приемы обучения в импровизационной технике, баттлы и джемы, которые дают возможность обучающимся развития танцевальных навыков, быстроты и креативности мышления, ориентирования в пространстве, быстроту реакции. При реализации образовательного процесса по дополнительной программе «Современный уличный танец в стиле хип-хоп» педагогом также используются: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационные технологии, с возможностью их применения в дистанционном формате обучения.

Педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Современный уличный танец в стиле хип-хоп» определяет педагогическую целесообразность как: вовлечение обучающихся занятиями танцами и музыке, приобщении их к современной культуре и движению, возможность самовыражения через хип-хоп, формирование у детей самостоятельности, ответственности за собственный и общий результат, содействует в социальной адаптации ребенка.

Программа составлена с учетом изменения форматов обучения (очный, дистанционный, заочный), что позволяет оперативно реагировать на запросы обучающихся и их родителей, контролировать процесс выполнения домашних заданий, а также организовывать дистанционное обучение.

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей детей, раскрытие потенциала обучающихся через освоение культуры современного уличного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Сформировать систему теоретических знаний и практических умений по направлению хип-хоп танца.
2. Сформировать навыки импровизации в танце, а также в публичных выступлениях.
3. Обеспечить правильность выполнения техники движений.

Развивающие:

1. Приобщить обучающихся к танцевальному миру уличной культуры.
2. Развить у обучающихся устойчивую мотивацию к занятиям танцами.
3. Создать условия для самореализации обучающихся.

Воспитательные:

1. Содействовать развитию эстетического воспитания.
2. Сформировать у обучающихся навыки самостоятельности, ответственности, лидерских качеств.

3. Развить стремление к формированию и достижению осознанной личной цели.

Общие положения программы

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 05 апреля 2021 года № 85-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (по вопросам просветительской деятельности);
- Федеральная программа развития образования;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Национальная доктрина образования в РФ до 2025 г;
- «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав МАОУ ДО ДДТ «Созвездие».

Организация учебного процесса

Для реализации программы в год отведено 216 часов, по 6 часов в неделю. Срок реализации программы – 3 года.

Программа «Современный уличный танец в стиле хип-хоп» имеет художественную направленность.

Адресат программы: адресована детям 7-17 лет.

I год обучения – 7 - 9 лет;

II год обучения – 10 – 13 лет;

III год обучения – 14 - 17 лет.

В танцевальный коллектив принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, не имеющие при этом медицинских противопоказаний. Добор обучающихся возможен как на 1 первом году обучения, так и на последующих этапах, с учетом возможностей детей. Форма занятий – групповая. Занятия для одной группы проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1 – Учебный план первого года обучения

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
Первый год обучения					
Раздел 1. Введение					
	Вводное занятие	2	-	2	Г, И, Н, О, Б
Раздел 2. PROстиль					
2.1	Термины и понятия танцевальной уличной культуры	5	3	8	Ф, Г, И, Б, О
2.2	Стили уличных танцевальных направлений	3	3	6	Ф, О, Б
Раздел 3. Физическая подготовка					
3.1	Разминка, силовые упражнения	4	16	20	Г, И, Н

3.2	Растяжка	2	16	18	Г, И, Н
Раздел 4. Основа хип-хоп танца					
4.1.	Базовые движения уличных направлений танца: bounce, groove, steps.	2	24	26	Г, И, Н, Д
4.2	Базовые движения уличных направлений танца: Janet Jackson, Biz Markie	2	24	26	Г, И, Н, Д
4.3	Базовые движения уличных направлений танца: Criss cross, Smooky Dookie.	2	24	26	Г, И, Н, Д
Раздел 5. Freestyle					
5.1	Задачи на импровизацию	2	20	22	Г, И, Н, Ф
5.2	Танцевальные связки, рутины	2	22	24	Н, Г, И
Раздел 6. Постановка шоу					
6.1	Постановка конкурсного номера	4	32	36	Г, И, Н, Ф, Б
Раздел 7. Подведение итогов					
7.1	Итоговое занятие	1	1	2	Г, И, О, Д, Т
	ИТОГО:	31	185	216	

Таблица 2 – Учебный план второго года обучения

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
Второй год обучения					
Раздел 1. Введение					
	Вводное занятие	2	-	2	Г, И, Н, О, Б
Раздел 2. PROстиль					
2.1	История уличной субкультуры: имена и события	5	5	10	Ф, Г, И, Б, О
2.2	Образы в уличном танце	5	5	10	Ф, О, Б
Раздел 3. Физическая подготовка					
3.1	Разминка, силовые упражнения	2	18	20	Г, И, Н
3.2	Растяжка, стойки, кувырки	2	16	18	Г, И, Н

Раздел 4. Основа хип-хоп танца					
4.1.	Базовые движения уличных направлений танца: groove, steps (вариации)	2	22	24	Г, И, Н, Д
4.2	Базовые движения уличных направлений танца: Running man, Bart Simpson Markie	2	22	24	Г, И, Н, Д
4.3	Базовые движения уличных направлений танца: Footwork, Arms Control.	2	22	24	Г, И, Н, Д
Раздел 5. Freestyle					
5.1	Танцевальные связки, рутины	2	20	22	Г, И, Н, Ф
5.2	Импровизация, джемы	2	22	24	Н, Г, И
Раздел 6. Постановка шоу					
6.1	Постановка конкурсного номера	2	34	36	Г, И, Н, Ф, Б
Раздел 7. Подведение итогов					
7.1	Итоговое занятие	1	1	2	Г, И, О, Д, Т
	ИТОГО	29	187	216	

Таблица 3 – Учебный план третьего года обучения

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
Третий год обучения					
Раздел 1. Введение					
1.1.	Вводное занятие	2	-	2	Г, И, Н, О, Б
Раздел 2. PROстиль					
2.1	Уличная культура Томска	4	6	10	Ф, Г, И, О, Б
2.2	Концертная деятельность	4	8	12	Г, Н, Б
Раздел 3. Физическая подготовка					
3.1	Разминка, силовые упражнения	2	24	26	Г, И, Н
3.2	Растяжка, стойки, колесо, фриззы	2	20	22	Г, И, Н
Раздел 4. Основа хип-хоп танца					
4.1.	Базовые движения уличных направлений танца: Footwork, Toprock	2	26	28	Г, И, Н, Д, Бт
4.2	Базовые движения	2	24	26	Г, И, Н, Д, Бт

	уличных направлений танца: Monestary, Harlem Shake				
Раздел 5. Freestyle					
5.1	Танцевальные связки, рутины	2	26	28	Г, И, Н, Ф
5.2	Импровизация, танцевальные баттлы	2	20	22	Н, Г, И
Раздел 6. Постановка шоу					
6.1	Постановка конкурсного номера	2	36	38	Г, И, Н, Ф, Б
Раздел 7. Подведение итогов					
7.1	Итоговое занятие	1	1	2	Г, И, О, Д, Т
	ИТОГО:	25	191	216	

Формы контроля занятий:

Ф – фронтальный контроль

Г – групповой контроль

И – индивидуальный контроль

О – опрос

Т – тест

Бт - баттл

Н – наблюдение

Д – джем

Б – беседа

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1: «Вводное занятие».

Теория: беседа, правила поведения в танцевальном зале и на занятиях, инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. PROстиль.

Тема 2.1: «Термины и понятия танцевальной уличной культуры».

Теория: понятие уличной культуры, названия основных базовых танцевальных и силовых движений, основы танцевального счета.

Практика: закрепление терминов и понятий при выполнении танцевальных и силовых движений: растяжка, ролл, грув, «фишка», джем и др.

Тема 2.2: «Стили уличных танцевальных направлений».

Теория: видеозаписи «Стили уличных танцевальных направлений»; анализ, сопоставление стилевых особенностей уличных танцев.

Практика: анализ, обсуждение видеоматериалов.

Раздел 3. Физическая подготовка.

Тема 3.1: «Разминка, силовые упражнения».

Теория: правила бережного отношения к своему организму, правила здорового образа жизни. Правила разминки, безопасного выполнения физических упражнений.

Практика: разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы, подскоки, легкий бег на п/пальцах; разминка на середине: наклоны и повороты головы, подъем плеч, круговые движения плечами, работа грудной клетки вперед-назад (контракция), «квадрат» грудной клетки, скручивания, подъем согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции; приседания, планка, пресс, выпрыгивания.

Тема 3.2: «Растяжка».

Теория: правила бережной растяжки.

Практика: растягивание: в сторону, через бок, к ноге, roll (ролл – скручивание), roll down (скручивание вниз), roll up (раскручивание), шпагат.

Раздел 4. Основы хип-хоп танца.

Тема 4.1: «Базовые движения уличных направлений танца: bounce, groove, steps».

Теория: базовые движения Bounce, Groove, Steps, история возникновения и значение движений.

Практика: разучивание базовых движений Bounce, Groove, Steps, показ разученного материала, индивидуальные и групповые выступления в классе.

Тема 4.2: «Базовые движения уличных направлений танца: Janet Jackson, Biz Markie».

Теория: базовые движения Janet Jackson, Biz Markie, история возникновения и значение движений.

Практика: разучивание базовых движений Janet Jackson, Biz Markie, показ

разученного материала, индивидуальные и групповые выступления в классе.

Тема 4.3: «Базовые движения уличных направлений танца: Criss cross, Smooky Dookie».

Теория: базовые движения Criss cross, Smooky Dookie, история возникновения и значение движений.

Практика: разучивание базовых движений Criss cross, Smooky Dookie, показ разученного материала, индивидуальные и групповые выступления в классе.

Раздел 5. Freestyle.

Тема 5.1: «Задачи на импровизацию».

Теория: основы танцевальной импровизации. Варианты, приемы импровизации.

Практика: музыкально-подвижные задачи (приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования); взаимодействие в парах (зеркало, продвижение в пространстве и т.п.).

Тема 5.2: «Танцевальные связки, рутины».

Теория: танцевальная связка. Основная идея, комбинации связок, расстановка и перестановка танцевальных рисунков. Понятие «рутина».

Практика: разучивание комбинаций, связок; расстановка рисунков и перестановок.

Раздел 6. «Постановка шоу».

Тема 6.1: «Постановка конкурсного номера».

Теория: правила выступления на сцене. Стандартные критерии оценивания номера жюри конкурсов.

Практика: постановка номера под музыкальный трек в соответствии с возрастом и способностями обучающихся.

Раздел 7. Подведение итогов

Тема 7.1: «Итоговое занятие»

Теория: опрос на знание терминов и понятий, изученных за год, повторение правил разминки и растяжки, повторение правил безопасного

выполнения физических упражнений.

Практика: показ пройденных базовых движений, разученных связок, показ импровизаций, индивидуальные и групповые выступления в классе.

3.2. Содержание второго года обучения

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1: «Вводное занятие».

Теория: беседа, правила поведения в танцевальном зале и на занятиях, инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. PROстиль.

Тема 2.1: «История уличной субкультуры: имена и события».

Теория: видеозаписи «Компоненты уличной субкультуры» (рэп, граффити, бит-бокс, ди-джеинг); беседа об истории возникновения уличной субкультуры, нравственных и этических нормах, принятых в уличной субкультуре. Ключевые персоналии и события появления субкультуры.

Практика: анализ, обсуждение видеоматериалов.

Тема 2.2: «Образность в уличном танце».

Теория: характер и манера в уличных танцах, значимость акробатики, «фишек» и физической подготовки.

Практика: что такое «фишка», разбор «фишек», выработка индивидуальных особенностей исполнения, поиск и отработка фишек для джемов и баттлов индивидуально, в парах.

Раздел 3. Физическая подготовка.

Тема 3.1: «Разминка, силовые упражнения».

Теория: правила бережного отношения к своему организму, правила здорового образа жизни. Правила разминки.

Практика: разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы, подскоки, легкий бег на п/пальцах; разминка на середине: наклоны и повороты головы, подъем плеч, круговые движения плечами, работа грудной клетки вперед-назад (контракция), «квадрат» грудной клетки, скручивания,

подъем согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции; приседания, планка, пресс, выпрыгивания.

Тема 3.2: «Растяжка, стойки, кувырки».

Теория: правила бережной растяжки. Правила безопасного выполнения физических упражнений.

Практика: растягивание: в сторону, через бок, к ноге, roll (ролл – скручивание), roll down (скручивание вниз), roll up (раскручивание), шпагат. Стойка на голове, стойка на руках у стены, кувырок (вперёд и назад).

Раздел 4. Основы хип-хоп танца.

Тема 4.1: «Базовые движения уличных направлений танца: Groove, Steps (вариации).

Теория: базовые движения Groove, Step (вариации), особенности исполнения, образное содержание стилевых направлений.

Практика: разучивание базовых движений Groove, Step (вариации), работа над поиском вариаций движений и их усложнения, применение уровней (верхний, средний, нижний) в исполнении движений, комбинация уровней на связки движений, комбинация движений рук, корпуса и ног, показ разученного материала в джеме, индивидуальные и групповые выступления в классе.

Тема 4.2: «Базовые движения уличных направлений танца: Running man, Bart Simpson».

Теория: базовые и усложненные вариации движений Running man, Bart Simpson; особенности исполнения, образное содержание движений.

Практика: разучивание базовых и усложненных (вариаций) движений Running man, Bart Simpson, применение уровней в исполнении движений, комбинация уровней на связки движений, комбинация движений рук, корпуса и ног, показ разученного материала в джеме, индивидуальные и групповые выступления в классе.

Тема 4.3: «Базовые движения уличных направлений танца: Footwork, Arms Control».

Теория: базовые движения Footwork, Arms Control; особенности

исполнения, образное содержание движений.

Практика: разучивание базовых движений Footwork, Arms Control, применение уровней (верхний, средний, нижний) в исполнении движений, комбинация уровней на связки движений, комбинация движений рук, корпуса и ног.

Раздел 5. Freestyle.

Тема 5.1: «Танцевальные связки, рутинны».

Теория: идея, образы в танцевальной связке, сценическое пространство, значение танцевальной лексики.

Практика: разучивание комбинаций, связок, расстановка рисунков и перестановок; постановка танцевального номера.

Тема 5.2: «Импровизация, джемы».

Теория: сущность и виды импровизации в уличных танцах.

Практика: импровизация на основе изученных базовых движений (уровни: верхний, средний, нижний; скорость: средняя, Slow-mo (замедление); контактная импровизация.

Раздел 6. «Постановка шоу».

Тема 6.1: «Постановка конкурсного номера».

Теория: правила выступления на сцене. Стандартные критерии оценивания номера жюри конкурсов.

Практика: постановка номера под музыкальный трек в соответствии с возрастом и способностями обучающихся.

Раздел 7. Подведение итогов.

Тема 7.1: «Итоговое занятие».

Теория: опрос на знание терминов и понятий, изученных за год, повторение правил разминки и растяжки, повторение правил безопасного выполнения физических упражнений, трюковых движений.

Практика: показ пройденных базовых движений, разученных связок, показ импровизаций, индивидуальные и групповые выступления в классе, исполнение сольных выходов в джемах.

3.3. Содержание третьего года обучения

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1: «Вводное занятие».

Теория: беседа, правила поведения в танцевальном зале и на занятиях, инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. PROстиль .

Тема 2.1: «Уличная культура Томска».

Теория: понятие «старой» и «новой» школы в уличных танцах, место электронной музыки и инсталляций в уличной культуре, существующие направления уличной субкультуры Томска.

Практика: участие в «уличных» фестивалях и мероприятиях, посещение street-мероприятий и выставок в Томске, участие в мастер-классах профессиональных танцоров.

Тема 2.2: «Концертная деятельность».

Теория: понятие выхода и ухода со сцены; беседы (преодоление волнения перед выступлениями, психологическое раскрепощение, создание благоприятной атмосферы для творчества, постановка задач и целей коллектива).

Практика: работа с техниками на преодоление волнения, раскрепощения; отработка выхода и ухода со сцены, поклонов.

Раздел 3. Физическая подготовка.

Тема 3.1: «Разминка, силовые упражнения».

Теория: правила бережного отношения к своему организму, правила здорового образа жизни. Правила разминки.

Практика: разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы, подскоки, легкий бег на п/пальцах; разминка на середине: наклоны и повороты головы, подъем плеч, круговые движения плечами, работа грудной клетки вперед-назад (контракция), «квадрат» грудной клетки, скручивания, подъем согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции; приседания, планка, пресс, выпрыгивания.

Тема 3.2: «Растяжка, стойки, колесо, фризы».

Теория: правила бережной растяжки. Правила безопасного выполнения физических упражнений.

Практика: растягивание: в сторону, через бок, к ноге, roll (ролл – скручивание), roll down (скручивание вниз), roll up (раскручивание), шпагат. Стойка на голове, стойка на руках у стены, колесо, бейби-фриз.

Раздел 4. Основы хип-хоп танца.

Тема 4.1: «Базовые движения уличных направлений танца: Footwork Toprock».

Теория: базовые движения Footwork Toprock; особенности исполнения, образное содержание движений.

Практика: разучивание базовых движений Footwork, Toprock, применение скоростей (средняя, медленная, Slow-mo и ускорение) в исполнении движений, комбинация уровней на связке движений, индивидуальные и групповые выступления в классе.

Тема 4.2: «Базовые движения уличных направлений танца: Monestary, Harlem Shake».

Теория: базовые и усложненные движения Monestary, Harlem Shake; особенности исполнения, образное содержание движений.

Практика: разучивание движений Monestary, Harlem Shake, применение скоростей (быстрая, средняя, медленная, Slow-mo и ускорение) в исполнении движений, комбинация уровней на связке движений, комбинация движений рук, корпуса и ног, индивидуальные и групповые выступления в классе.

Раздел 5. Freestyle.

Тема 5.1: «Танцевальные связки, рутин» .

Теория: идея, образы в танцевальной связке, сценическое пространство, значение танцевальной лексики, перемещений и перестановок.

Практика: разучивание комбинаций, связок, расстановка рисунков и перестановок; постановка танцевального номера. Расстановка рисунков. Взаимодействие в группе в процессе исполнения.

Тема 5.2: «Импровизация, танцевальные баттлы».

Теория: сущность и основы импровизации и баттлов, импровизация и выходы в баттлах по правилам танцевальных федераций.

Практика: импровизация на основе изученных базовых движений (с применением разных уровней, скоростей и фишек); контактная импровизация.

Раздел 6. «Постановка шоу».

Тема 6.1: «Постановка конкурсного номера».

Теория: правила выступления на сцене. Стандартные критерии оценивания номера жюри конкурсов.

Практика: постановка номера под музыкальный трек в соответствии с возрастом и способностями обучающихся.

Раздел 7. Подведение итогов.

Тема 7.1: «Итоговое занятие».

Теория: опрос на знание терминов и понятий, повторение правил разминки и растяжки, повторение правил безопасного выполнения физических упражнений, трюковых движений.

Практика: показ пройденных базовых движений, разученных связок, комбинаций, индивидуальные и групповые выступления в классе, показ импровизаций, применение в импровизации собственных «фишек», выступление в баттле.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу первого года обучения обучающийся сможет продемонстрировать.

Предметные результаты:

- знание терминов и основных понятий уличных танцев, основные стили и направления;
- знание правил бережного отношения к своему организму, понимание значения растяжки перед началом занятия, знание основных движений разминки и растяжки (их очередность);

- знание техники выполнения разминки (шаг, легкий бег, галопы, подскоки, прыжки, повороты, контракция), растяжки (растягивание в сторону, через бок, к ноге, скручивание, раскручивание, шпагат), силовых упражнений (приседания, планка, пресс, выпрыгивания);

- знание базовых движений Bounce, Groove, Steps, Janet Jackson, Biz Markie, Criss cross, Smooky Dookie

- знание танцевальных связок;
- умение технически верно выполнять разминку и силовые движения;
- умение технически верно исполнять базовые движения Bounce, Groove, Steps, Janet Jackson, Biz Markie, Criss cross, Smooky Dookie; и комбинировать их в связке 2-4-8 движений;

- начальное понимание схем передвижения в пространстве, смысловой нагрузки лексических движений;

- умение решать импровизационные задачи, приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования;

- Знание правил и критериев выступления на конкурсе;

- Знание минимум одной танцевальной постановки.

Метапредметные результаты:

- знание правил распределения физической нагрузки на организм;
- знание о пользе физической культуры, ведении здорового образа жизни;

- развитие образного и ассоциативного мышления;

- умение прислушиваться к советам педагога и излагать свое мнение;

- начальные навыки концентрации, организации своей деятельности.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к обучению;

- активную жизненную позицию;

- дружеские отношения в коллективе;

- умение применять образное мышление, воображение в новых видах деятельности;

- дисциплинированность и внимательность.

К концу второго года обучения обучающийся сможет продемонстрировать

Предметные результаты:

- знание истории возникновения уличной субкультуры, нравственные и этические нормы, принятые в уличной субкультуре;

- знание техники, характер и манеры исполнения базовых движений и хореографии уличных танцев;

- знание базовых понятий и движений разминки (шаг, галоп, бег, подскок, прыжки, повороты, волна руками), растяжки (скручивание, раскручивание, наклоны, шпагат продольный, шпагат поперечный, планка, прогиб), силовых упражнений (приседания, планка статическая и динамическая, пресс, отжимания, выпрыгивания), стоек;

- владение техникой базовых танцевальных движений: Groove, Step (вариации), Running man, Bart Simpson, Footwork, Arms Control;

- понимание и соблюдение правил джемов;

- начальные умения импровизации;

- технически верное выполнение разминки, физических упражнений, базовых танцевальных движений;

- знание правил распределения физической нагрузки на организм;

- выполнение простейших стоек (березка, мостик и т.п.);

- выполнение усложненных стоек (стойка на голове, стойка на руках у стены)

- умение исполнять связки синхронно;

- понимание схем передвижения в пространстве, смысловой нагрузки лексических движений;

- понимание значение эмоций в исполнении, выразительных жестов в связках и импровизации.

- Знание правил и критериев выступления на конкурсе;
- Знание минимум одной танцевальной постановки.

Метапредметные результаты:

- понимание физических упражнений для организма, значения соблюдения здорового образа жизни;
- проявление интуитивной коммуникации (чувство локтя) в процессе исполнительской деятельности;
- умение организовать свою деятельность, умение работать над ошибками, слышать советы педагога, концентрироваться.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к обучению,
- активная жизненная позиция, интерес к творческому развитию;
- ответственное отношение к коллективу и ко всем его участникам, понимание сплоченности;
- развитая физическая выносливость, понимание значения здорового образа жизни;
- сотрудничество со сверстниками и взрослыми при решении задач на занятии и вне занятия;
- развитое образное, ассоциативное мышление, воображение;
- понимание своей индивидуальности, стремление к самовыражению через танец.

К концу обучения обучающийся сможет продемонстрировать

Предметные результаты:

- сформированное представление о хореографии, его роли в физическом, эстетическом, эмоциональном, духовно- нравственном развитии человек;
- кругозор в области хореографического искусства, знание культуры уличных танцев, стилей, направлений и жанров; владение специальной терминологией;

- знание культуры уличных танцев, компонентов уличной субкультуры, истории развития уличной субкультуры в Томске;
- владение техникой и манерой исполнения уличной хореографии в постановках;
- владение базовой разминкой (шаг, бег, прыжки, наклоны, повороты, контракция, волны), растяжкой (скручивание, раскручивание, растягивание, шпагат, планка, прогиб) и силовыми упражнениями (приседания, планка статическая (разным хватом) и динамическая), пресс, отжимания (разным хватом), выпрыгивания), стойками;
- прочное знание правил распределения физической нагрузки на организм, осмысленное понимание пользы физических упражнений для организма;
- владение техникой базовых танцевальных движений: Bounce, Groove, Steps, Janet Jackson, Biz Markie, Criss cross, Smooky Dookie, Step (вариации), Running man, Bart Simpson, Footwork, Toprock, Arms Control, Monestary, Harlem Shake;
- понимание и соблюдение правил джемов и баттлов;
- умение применять мимику, эмоции, выразительные жесты в танце;
- умение импровизировать (с применением разных плоскостей и скоростей);
- умение технически верно выполнять разминку, физические упражнения, базовые танцевальные движения уличных танцев;
- умение выполнять стойки, фишки и применять их в импровизации;
- устойчивое понимание схем передвижения в пространстве, смысловой нагрузки лексических движений;
- умение исполнять синхронно связки и комбинации.
- знание правил выступления на сцене и критериев оценивания конкурсного номера;
- Знание нескольких танцевальных постановок.

Метапредметные результаты:

- использование полученных знаний и умений в стандартных и в новых ситуациях;
- выделение критериев оценки и следование им;
- анализ, выделение частей целого, моделирование и систематизирование информации в процессе композиции танца;
- творческий синтез, использование знаний из нескольких областей для создания нового целого;
- проявление интуитивной коммуникации (чувство локтя) в процессе исполнительской деятельности;
- умение организовать свою деятельность, адекватное восприятие оценки своей деятельности, умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться их решить.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активную жизненную позицию и устойчивый интерес к дальнейшему творческому развитию;
- физическую выносливость, соблюдение здорового и безопасного образа жизни;
- развитое образное и ассоциативное мышление, воображение;
- соблюдение нравственно-этических норм поведения, доброжелательность и сопереживание чувствам других людей, коммуникативную культуру;
- понимание своей индивидуальности, стремление к самовыражению;
- продуктивное творческое сотрудничество со сверстниками и взрослыми при решении задач на занятии и вне занятия;

- осуществление рефлексии собственных переживаний, взглядов, устремлений и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
 - проявление дисциплинированности и внимательности, трудолюбия и воли в работе на результат;
- развитый художественно-эстетический вкус и способность к творческой самореализации средствами уличного танца.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходимо:

- оборудованный хореографический класс;
- технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр с поддержкой подключения гаджетов по средствам беспроводной связи Bluetooth;
- инвентарь для хореографии: гимнастические коврики, гантели (1-2 кг), наколенники, спортивный мат.

5.2. Учебно-информационное и методическое обеспечение

Для организации учебного процесса педагогом подбирается видеозанятия, музыкальные ролики, дидактические пособия, разрабатываемые по теме занятия. Музыкальное оформление также подбирается педагогом в стилистике направления хип-хоп с учетом лексических норм текста исполнителя, а также ритма и качества аудиозаписи.

Для того чтобы облегчить обучающимся усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части:

1. Подготовительную.
2. Основную.
3. Заключительную.

Подготовительная часть – включает построение обучающихся на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога),

маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования осанки, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости, отработка базовых движений.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются небольшие танцевальные «связки».

Преподавание уличного танца построено на сочетании традиционных методов с современными педагогическими технологиями.

Таблица 4 – Методы преподавания уличного танца

Традиционные методы преподавания	наглядный:	показ движений, демонстрация видео, применение наглядных пособий;
	практический:	разучивание, отработка, закрепление движений;
	теоретический:	ознакомление с понятиями, терминами, историей уличного танца;
	рефлексивный:	повторение пройденных тем, выученных танцевальных композиций, разбор, анализ, обсуждение выступлений;
Современные педагогические технологии	здоровьесбережение:	комплекс упражнений на сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
	сотрудничество:	работа в парах, малых группах, методы командообразования;
	игровое обучение:	игры на растяжку, расслабление, развитие физических качеств, психоэмоциональную разгрузку;
	Личностно-	задания на раскрытие

	ориентированный подход:	индивидуальности, творческая самореализация;
	дистанционное обучение с применением электронных технологий:	онлайн занятия, видеозаписи танцевальных связок для закрепления учебного материала.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты:

1. Обучающиеся свободно ориентируются в теоретической части направления уличных танцев и обладают сформированными умениями и навыками практического значения.

2. Обучающиеся обладают навыками импровизации в танце и в публичных выступлениях.

3. Обучающиеся владеют техникой выполнения танцевальных движений и исполнения танцев в целом.

Метапредметные результаты:

1. У обучающихся расширен кругозор, по средствам приобщения их к танцевальному миру уличной культуры.

2. Обучающиеся имеют мотивацию к дальнейшим занятиям танцами.

3. Определены пути самореализации обучающихся.

Личностные результаты:

1. У обучающиеся повышен уровень воображения, эстетического восприятия.

2. Обладают навыками самостоятельности, ответственности, лидерских качеств.

3. Обучающиеся свободно формируют цель для дальнейшего ее достижения.

7. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По итогам реализации данной программы каждый обучающийся должен

овладеть достаточным объемом знаний, умений и навыков по каждому блоку программы.

Проверка усвоенных знаний осуществляется следующими способами:

- тестирование;
- зачеты;
- практические задания;
- создание проблемных ситуаций;
- соревнования;
- контрольные точки;
- джемы;
- баттлы.

7.1. Критерии и показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы

Для определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы используются критерии и показатели, указывающие на достижение того или иного результата у обучающегося.

Представленные критерии подходят для любого года обучения с учетом усложнения образовательной части программы.

Таблица 5 – Критерии и показатели освоения программы

Критерии	Показатели		
	Низкий	Средний	Высокий
Знание базовых движений	<ul style="list-style-type: none"> • Плохо знает базовые движения, уровни и ритмику. • Плохо помнит элементы уличного танца. • Обучающийся не справляется с заданными нагрузками. 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся путается в правилах исполнения движений уличного танца. • Обучающийся справляется, но не со всеми нагрузками 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся владеет правилами исполнения движений уличного танца. знает и понимает элементы уличного танца. • Обучающийся отлично справляется с заданными

			нагрузками.
Знание теоретической части образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся не владеет специальной терминологией уличной культуры. • Знания теоретической части образовательной программы применяет неправильно, или не может применить 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся путается в специальной терминологии • Применяет знания осознано, но допускает незначительные ошибки 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся владеет специальной терминологией • Применяет знания осознанно
Умение импровизировать	Обучающийся не может применить знания в импровизации	Обучающийся не в полном объеме применяет знания в импровизации	Обучающийся свободно и успешно применяет знания в импровизациях
Знание правил выступления	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся не стремится предать заданный образ, стесняется при показе. • Не понимает, что находится на сцене 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа. • Иногда теряется на сцене 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся творчески подходит к заданию, точно передает образ • Обучающийся знает и применяет правила выступления на сцене

7.2. Формы отслеживания образовательных результатов

С целью диагностики общего уровня успешности реализации программы педагогом три раза в год проводится мониторинг по «Карте отслеживания знаний и умений».

Карта отслеживания содержит следующие виды контроля:

1. Начальный контроль (сентябрь).
2. Промежуточный контроль (декабрь).

3. Итоговый контроль (апрель).

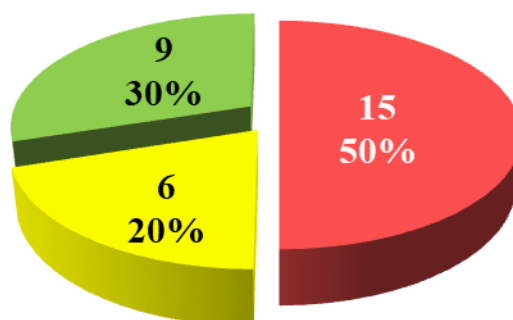
По результатам вводного, промежуточного и итогового контроля, для каждого обучающегося определяется уровень освоения программы (Таблица 6).

8. ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

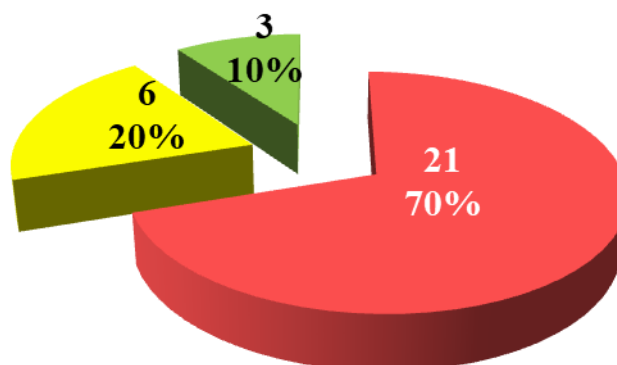
8.1. Качественные показатели.

Диаграммы освоения обучающимися программы

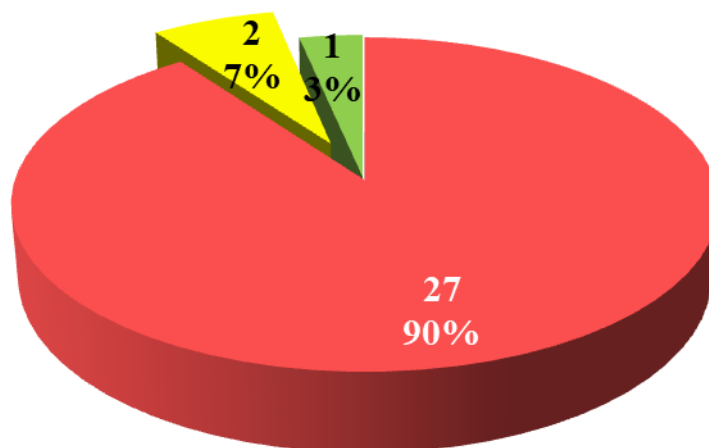
Первый год обучения






Второй год обучения

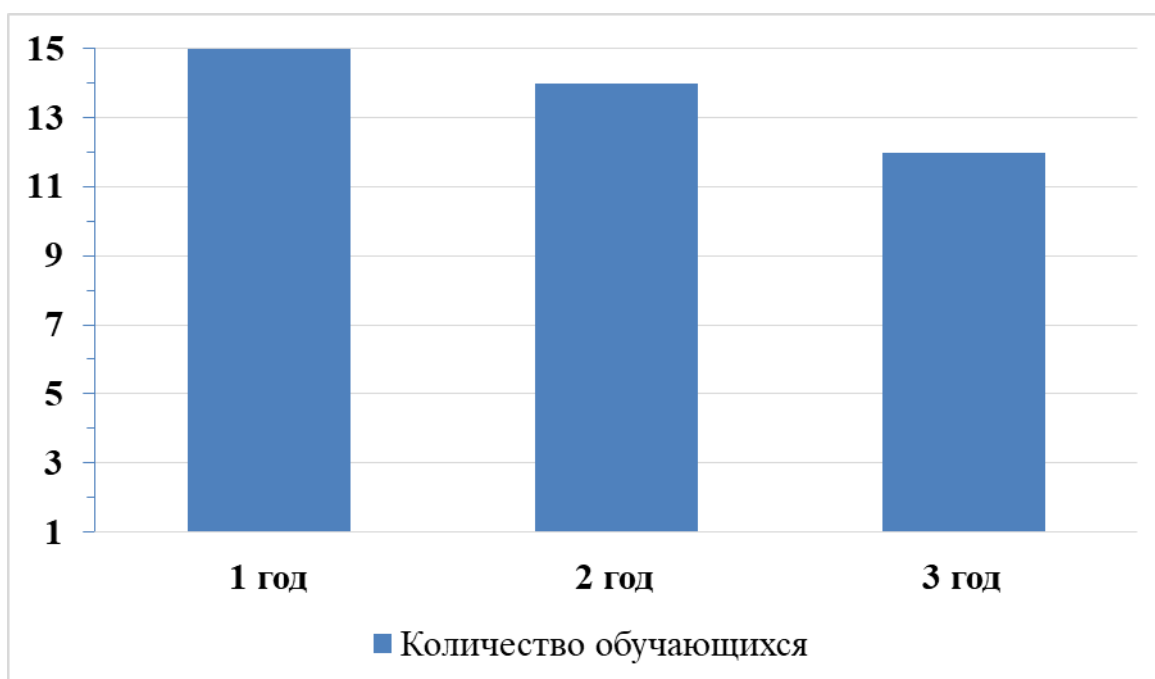


Третий год обучения



Высокий уровень освоения программы - красный 
Средний уровень освоения программы - желтый 
Низкий уровень освоения программы - зеленый 

8.2. Количественные показатели.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бамберри В. Танцы с семьей. Подход, основанный на личном опыте / В. Бамберри К. А. Витакер. – СПб : Питер, 2019. – 224 с.
2. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России.
3. Витгенштейн Л. Логико-философский трактат / Л. Витгенштейн. – М.: АСТ, 2018. – 160 с.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Перспектива, 2020. – 125 с.
5. Джоан Х. Танцевальная психотерапия и глубинная психология. Движущее воображение / Ходоров Джоан. – М.: Когито-Центр, 2016. – 221 с.
6. Дольто Ф. На стороне подростка. – 2-е изд. / Франсуаза Дольто; [перевод с фр. А.К. Борисовой; предисл. М.М. Безруких]. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2016. – 423 с.
7. Жаки Г.Х. Анатомия танца / Г. Х. Жаки. – Минск: Попурри, 2019. – 296 с.
8. Жданова Т.А. Духовно–нравственное воспитание детей и подростков. /Т.А.Жданова //Дополнительное образование, 2014. – №8. – с.30–32.
9. Кусков А. Путь танцора. Свой стиль / А. Кусков. – Литрес: Самиздат, 2019. – 200 с.
10. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие – М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.– 199 с.
11. Нилов В.Н. Формирование творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства. Методическое пособие для руководителей хореографических коллективов общеобразовательных школ, клубов и центров. М.: ГУ НМЦ СВР, 2015. – 78 с.
12. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации (ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.

13. Черниговская Т.В. Творчество как предназначение мозга / Т.В. Черниговская // Философия творчества. – М.: ИИнтелл, 2015. – С. 54-63.
14. Шаграева О.А. Детская психология: Теоретический и практический курс: Учеб, пособие / О.А. Шаграева. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 368 с.
15. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.
16. EXPROMT – мы воспитываем звезд! – Текст: электронный // YouTube: [сайт]. – URL: <https://www.youtube.com/channel/UCY7fkRcSSpJhn3YBIVsR1Aw> (дата обращения: 15.08.2019).
17. Видеоуроки. – Текст: электронный // TMILLY TV: [сайт]. – URL: <https://www.tmilly.tv/> (дата обращения: 15.08.2020)
18. Мацкевич К. Онлайн уроки танцев с Шоу-балетом / К. Мацкевич. – Текст: электронный // YouTube: [сайт]. – URL: https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg (дата обращения: 15.08.2019).
19. Танцору. – Текст: электронный // Онлайн уроки танцев: [сайт]. – URL: <http://video-dance.ru/> (дата обращения: 15.08.2019)

Терминологический словарь

Байт – плагиат. Когда один танцор показывает движения, являющиеся узнаваемой частью манеры другого. Не приветствуется в среде танцоров.

Баттл – танцевальный поединок. Бывает один на один (1x1), два на два (2x2) или команда на команду (crew x crew). Противники пытаются перетанцевать друг друга. Обычно победителя определяют судьи, иногда зрители по шуму аплодисментов и криков.

Баунс – он же кач. Упругое ритмичное движение в коленях, которое связывает танцора с музыкой.

Вайб – атмосфера, впечатление от мероприятия, танцора или события.

Восьмёрка – восемь счётов в музыке. Повторяющийся фрагмент, из которого состоят музыкальные композиции. Восьмерка состоит из 2-х тактов (4 счёта). Четыре восьмёрки образуют «квадрат». Иногда его называют «фразой».

Грув – ощущение в теле от того, как музыка тебя «качает».

Джем – танцевальная тусовка, когда танцоры становятся в круг и по очереди делятся своим мастерством.

Изоляция – движение одной частью тела при полной «заморозке» всего остального. Является основой для всех иллюзорных эффектов в танце, а также помогает сделать движения чётче и зрелищнее.

Кач – ритмичное движение телом, связывающее танцора с музыкой. Базовый кач делается в коленях. Однако он может быть и в пояснице, шее, грудной клетке и т.д.

Квадрат - четыре восьмёрки образуют «квадрат». Иногда его называют «фразой».

Прогон – показ номера на сцене до выступления. Часто не в полную силу. Главное – понять кто на какой точке стоит в команде, освежить постановку, проверить, что всё готово. Если площадка новая, то «наложить» танец на новое пространство.

Рутина – заранее подготовленный танцевальный кусочек, который танцуется бесконечно. Часто делается синхронно группой танцоров, но может быть исполнен сольно.

Связка – комбинация движений под музыку. То же что и рутина.

Селект – отбор среди танцоров на соревнованиях и мастер-классах.

Скил – уровень в танце. Чем выше уровень, тем круче скил.

Туса – танцевальное мероприятие. Тусовка.

Фест – фестиваль или баттл.

Фиксация – остановка в танце со специальным напряжением мышц. Создает эффект движения робота.

Фишка – заранее подготовленный эффектный элемент или небольшой кусочек танца. Особенность – каждый танцор придумывает свои уникальные «фишки». Использовать чужие среди танцоров не приветствуется.

Флоу («поток») – способ связи с музыкой, когда движения следуют одно за другим, вытекают одно из другого.

Фриз – эффектная остановка в танце. Термин из нижнего брейка, когда танцор замирал в зрелищном и сложном положении тела.

Фристайл – танцевальный выход, основанный на импровизации, а не на заготовленных связках.

Хоряга (от «хореография») - заранее придуманная танцевальная связка или композиция.

Шоу – готовый зрелищный танцевальный номер. Часто в шоу используется два и более танцевальных стилей.

Яма – отрезок музыки без битов и ритма, когда идет только мелодия или вокал. После него сразу включаются биты. Многие танцоры теряются, когда им в танце попадает «яма», так как привыкли работать только с ритмом. На самом деле яма – отличный способ сменить темп в танце и сделать его контрастным.

Итоговое тестирование по дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе «Современный уличный танец в стиле
 ХИП-ХОП»

Таблица 1 - Тест для 1 года обучения:

Вопрос	Отметь верный ответ
1. Для чего на занятиях выполняется разминка, силовые упражнения и растяжка?	
1) для разогрева мышц, суставов и связок, разминка нужна, чтобы подготовить тело к занятию и не травмировать его	
2) разминка выполняется по желанию, она не имеет никакого значения	
3) для поднятия настроения и сплочения	
2. В разминку не входят:	
1) танцевальные рутинны	
2) разогрев всех частей тела «от макушки до стоп»	
3) упражнения на растяжку	
3. Для чего нужно выполнять силовые упражнения?	
1) они не нужны	
2) силовые упражнения помогают выработать скорость, ловкость, выносливость	
3) они выполняются по желанию и не влияют на танцевальные способности	
4. При выполнении силовых упражнений важно:	
1) насколько ты сильный	
2) правильно распределять вес и технически верно выполнять упражнения, систематически выполнять их	
3) выполнять силовые упражнения несколько раз в месяц, увеличивать их количество и усложнять можно в любой момент	
5. Когда нельзя приступать к растяжке?	
1) в начале занятия, когда не выполнена разминка	
2) сразу после силовых упражнений	
3) в конце занятия	
6. Растяжка в уличных танцах нужна для того, чтобы:	
1) быть сильнее и выносливее	
2) можно было делать фишки, сложные элементы и трюки, чтобы быть крутым танцором	

3) растяжка в уличных танцах не нужна	
7. В основе хип-хоп танца лежит?	
1) стили	
2) кач (Groove)	
3) Направления	
8. Можно ли пробовать импровизировать, если ты знаешь всего одно движение, например, Step (степ/шаг) хорошо	
1) нет, это слишком мало, нужно хотя бы 5-6 движений	
2) можно попробовать, но не получится	
3) можно, к этому движению можно добавить еще кач, его можно зацикливать, можно добавить корпус и руки.	
9. Не является одним из танцевальных направлений современных уличных танцев:	
1) джаз-фанк	
2) модерн	
3) хип-хоп	
10. В какой стране зародилось танцевальное направление «хип-хоп»?	
1) Россия	
2) Индия	
3) США	
11. Отметьте базовые движения, которые названы в честь исполнителей:	
1) Janet Jackson	
2) Criss Cross	
3) Biz Markie	
12. Базовые движения Criss cross (крис крос), Smooky Dookie (смоки доки) относятся к танцевальному направлению:	
1) паппинг	
2) хип-хоп	
3) локинг	
13. На какой счет в музыке будет акцент в танцевальном направлении хип-хоп?	
1) на нечетный (1-3-5-7)	
2) на любой, зависит от музыки	
3) на четный (2-4-6-8)	
14. Почему танцевальный счет ограничивается четырьмя и восьмью?	
1) это не верно, можно считать до любого количества	
2) музыка имеет «квадратную форму» и для удобства считают до 4 и 8	
3) не нужно понимать, что такое музыкальный счет, чтобы танцевать	
15. Танцевальные связки – это:	
1) готовый танец	

2) движения, которые можно танцевать в любом порядке	
3) набор движений, которые объединены в четыре восьмерки и исполняются каждый раз в определенном порядке	

Уровень оценки знаний:

Высокий - 12 и более правильных ответов;

Средний - 8-11 правильных ответов;

Низкий - 7 и менее правильных ответов.

Итоговое тестирование по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современный уличный танец в стиле хип-хоп»

Таблица 2 - Тест для 2 года обучения:

Вопрос	Отметь верный ответ
1. Каким образом влияет на танцора отсутствие разминки и растяжки?	
1) никаким, в процессе танца танцор тоже разогревается	
2) можно время от времени выполнять только что-то одно из перечисленного, этого будет достаточно	
3) отсутствие разминки и растяжки неизбежно приводит к микро-травмам и серьезным травмам	
2. Растяжка плечевых суставов позволяет делать трюки, как ее называют?	
1) бонбрейкинг	
2) растяжка суставов	
3) армс контрол	
3. Что значит «работа в партере»?	
1) работа с партнером	
2) сольный танец	
3) работа на полу	
4. Бит-бокс – это:	
1) то же, что и реп	
2) жанр музыки, включающий в себя способы создания музыки, используя только рот, губы, язык и голос	
3) танец	
5. К музыкальному направлению хип-хопа относится рэп, к изобразительному – граффити, к танцевальному – ...	
1) брейк-данс	
2) хаус	
3) модерн	
6. Условно хип-хоп культуру можно разделить на три основных	

направления:	
1) музыкальное, танцевальное, изобразительное	
2) вокальное, танцевальное, изобразительное	
3) танцевальное, спортивное, изобразительное	
7. Что отличает Arms Control (армс контрол) от других танцевальных техник?	
1) графичность движений, стремление к эксперименту в «танце исключительно руками»	
2) плавность движений, волны	
3) сокращение мышц, создающие эффект резкого вздрагивания	
8. Что в себя включает Arms Control (армс контрол)?	
1) линии, углы (боксы/коробки), перекруты	
2) волны, работу корпуса	
3) линии и работу ног	
9. К какому танцевальному направлению относится стиль Footwork (футворк)?	
1) хип-хоп	
2) джаз-фанк	
3) хаус	
10. Движения ног, сочетающие различные основные шаги и их вариации в разных ритмах – это:	
1) Footwork (футворк)	
2) Step (степ)	
3) Butterfly (батерфляй)	
11. Что отличает танцевальный стиль хип-хоп от хауса?	
1) ничего	
2) в хип-хопе нет футворка	
3) в хаус музыке акцент на четный счет, а в хип-хопе на нечетный	
12. Откуда появилось название движения Bart Simpson (барт симпсон)?	
1) движение взято из мультсериала Симпсоны, копирует танец Барта Симпсона, он танцевал это движение каждый раз, когда радовался	
2) оно названо в честь великого танцора	
3) это движение на сцене сделал певец и его продолжили исполнять танцоры	
13. Что такое джем?	
1) движение	
2) импровизация в кругу друзей без выделения победителей и проигравших, танцевальная практика	
3) лекции о танцах и элементах танцевальной культуры	
14. Что такое фишка?	

1) движение (трюк), то, что отличает тебя от других танцоров	
2) такого понятия в танцах нет	
3) это любой трюк	
15. Что отличает уличные танцевальные направления от традиционных?	
1) свобода в исполнении, стремление к импровизации	
2) наличие строго определенных базовых танцевальных движений	
3) строгие правила исполнения танцевальных движений	

Уровень оценки знаний:

Высокий - 12 и более правильных ответов;

Средний - 8-11 правильных ответов;

Низкий - 7 и менее правильных ответов.

Итоговое тестирование по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Современный уличный танец в стиле хип-хоп»

Таблица 3 - Тест для 3 год обучения

Вопрос	Отметь верный ответ
1. Почему на занятиях выполняется разминка, силовые упражнения и растяжка?	
1) потому что так принято	
2) это забота о своем теле, танцору важно быть здоровым, чтобы танцевать в свое удовольствие	
3) можно выполнять только что-то один из перечисленного, этого будет достаточно	
2. Какое значение для танцоров уличных направлений имеет занятие помимо танцев и спортивными направлениями в наше время?	
1) приверженность и пропаганда ЗОЖ, осознанное отношение к здоровью	
2) приятное проведение свободного времени	
3) желание становиться сильнее и выносливее	
3. В хип-хоп культуру входят не только танцевальные направления, она включает в себя эмсиинг, диджеинг, брейкинг, граффити и философию стиля (образа жизни). Почему?	
1) хип-хоп культура – это социальное явление, которое несет в себе протест против неравенства и несправедливости, это понятие шире танца и включает в себя большое количество аспектов современного творчества, объединяя в себе	

современное уличное искусство	
2) хип-хоп культура – это исключительно вечеринки и «тусовки», поэтому здесь есть место для диджеев, эмси и реперов.	
3) хип-хоп культуру «создали» друзья, которые были заняты разными видами творчества, поэтому эта культура включает в себя разные направления искусства	
4. Какую роль в хип-хоп культуре играют эмсинг и диджеинг?	
1) эмси и диджей занимаются музыкой и не имеют отношения к танцам	
2) эмси и диджей играют важную роль в танцевальной жизни танцоров, на джемах и баттлах они задают настроение, а еще развивают один из элементов хип-хоп культуры (музыкальное направление)	
3) музыка хип-хопа ориентируется исключительно на атмосферу вечеринок, поэтому эмси и диджей бывают только на праздниках и не оказывают никакого влияния на танцоров	
5. Что отличает уличные танцы от традиционных танцевальных стилей?	
1) практика, счет	
2) ничего	
3) фристайл (импровизация), движения	
6. Уличный танец, благодаря которому появился хип-хоп?	
1) LA-style (Лос-Анджелес стайл)	
2) Waving (вэйвинг)	
3) Break dance (брейк данс)	
7. Какой стиль уличного танца отличается геометрией рук и экспериментом во фристайле?	
1) LA-style (Лос-Анджелес стайл)	
2) Popping (паппинг)	
3) King Tut (кинг тат)	
8. Базу хип-хопа разделяют по времени на ... ?	
1) старая школа, новая школа	
2) высокая школа, базовая школа	
3) старая школа, средняя школа, новая школа	
9. Какое из танцевальных направлений уличных танцев не относится к фанковому?	
1) вейвинг	
2) хип-хоп	
3) Паппинг	
10. В основе этой техники лежит такой танец как сальса, но	

характерные для сальсы шаги были переделаны (главным образом ушли движения бедрами) и превратились в базовые шаги:	
1) Toprock (топрок)	
2) Footwork (футворк)	
3) Slow-mo (слоумо)	
11. Что значит Slow-mo (слоумо)?	
1) эффект ускоренного движения	
2) танцевальные движения	
3) эффект замедленного движения	
12. Чем отличается баттл от джема?	
1) ничем и то и другое фристайл (импровизация)	
2) на баттлах в отличии от джема бывает эмси	
3) джем – это дружеская танцевальная битва, на которой нет судей, проигравших и победителей, на баттлах танцоры в импровизации «выясняют» при помощи импровизации и судей кто лучший	
13. Что из перечисленного является основой в баттлах?	
1) можно делать все, нет никаких ограничений, все зависит только от танцора	
2) баттл – это свобода выражения, если для достижения данной цели нужно затронуть чьи-то чувства – это допустимо	
3) ни в коем случае нельзя касаться друг друга, нельзя проявлять неуважение к сопернику, важно помнить, что баттл выигрывает не движение, а мысль (послание, через движение)	
14. Что можно назвать личной фишкой в импровизации?	
1) любые сложные движения	
2) стойки на руках и голове, работа с балансом	
3) сложные движения, которые раскрывают индивидуальность танцора, его характер через движение	
15. Чтобы украсить и усилить свою импровизацию можно:	
1) выучить много связок, танцевать сложные движения	
2) одеться стильно, под тематику баттлов	
3) добавить уровни, смену скорости, быть музыкальным и обыгрывать музыку	

Уровень оценки знаний:

Высокий - 12 и более правильных ответов;

Средний - 8-11 правильных ответов;

Низкий - 7 и менее правильных ответов.

Опрос для родителей, обучающихся хип-хоп студии «Hit the Beat».

Анкета для родителей №1

1. Откуда вы узнали про нашу студию?

2. Почему выбрали объединение хореографической направленности?

3. Какие особенности характера и здоровья имеет ваш ребёнок?

4. Какие творческие способности есть у вашего ребёнка?

5. Что вы ожидаете от посещения занятий?

6. Можете ли вы помочь в обеспечении образовательного процесса?

7. Ваши пожелания:

Спасибо!

Анкета для родителей №2

Уважаемые родители!

Поделитесь, пожалуйста, вашим мнением об образовательно-воспитательном процессе на занятиях хип-хопом, досуговых и творческих мероприятиях. Прочитайте внимательно каждое утверждение. Если вы с ним согласны, то поставьте напротив номером вопроса знак «+», если не согласны, то знак «-».

Ф. И. О. _____

Группа: _____

ВОПРОСЫ «+», «-».

1. Образовательно-воспитательный процесс проведения кружка ориентирован на развитие личности вашего ребёнка. Вы согласны?

2. Методы обучения (упражнение, беседа, инструктаж, рассказ, объяснение, демонстрация) приемы (повтор, многократный повтор, исполнение в медленном темпе, подробное словесное описание мышечных ощущений) воспитательное воздействие по отношению к моему ребёнку обычно приводят к хорошему результату. Вы согласны?

3. Я согласен (а) с содержанием образовательного процесса (разминка, растяжка, упражнения на подкачку мышц; теоретические занятия по истории хип-хоп культуры, акробатические элементы (кувырок, колесо, стойки, практические занятия по импровизации, постановка танцев).

Анкета №1 для обучающихся хип-хоп студии «Hit the Beat».

Как вы пришли в хип-хоп студию «Hit the Beat»?

(Внимательно прочтите все варианты ответа и выберите не более пяти, наиболее важных для Вас)

1. Сам, по своей инициативе.
2. Привёл друг.
3. Привели родители или другие родственники.
4. Посоветовал учитель в школе.
5. Случайно.
6. После посещения выставки, конкурса, соревнований.
7. Была информация по радио, телевидению, в газете, интернете.
8. Другое.

Что больше всего привлекает вас в данной студии танца?

(Внимательно прочтите все варианты ответа и выберите не более пяти, наиболее важных для Вас)

1. Возможность получать дополнительные знания.
2. Интересуют уличные танцы.
3. Возможность лучше узнать себя, свои способности.
4. Хочу выступать на сцене.
5. Интересные занятия.
6. Возможность общения со сверстниками.
7. Возможность фантазировать, придумывать и реализовывать свои идеи, «задумки».
8. Привлекает личность руководителя хип-хоп студии, с ним интересно работать.

9. Другое.

Анкета №2 для обучающихся хип-хоп студии «Hit the Beat».

1. Фамилия, имя _____

2. Какой год ты ходишь в «Hit the Beat»? _____

3. Какое выступление тебе запомнилось больше всего и почему?

4. Чему ты научился(ась) за этот учебный год в хип-хоп студии?

5. Чему бы ты хотел(а) научиться в следующем году в «Hit the Beat»?

6. Что ты пожелаешь себе в будущем?

Спасибо!