

СОВЕТСКОЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ДЕПАРТАМЕНТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского технического творчества Советского района Волгограда»

Принята на заседании
научно-методического совета

от «31» августа 20 18 г.

Протокол № 2



Утверждаю:

Директор МОУ ЦДТТ
Советского района
А.И. Стариков

Приказ № 01-06/18

«03» сентября 20 18 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гармония в движении»

Возраст учащихся: 10 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-разработчик:
Левашов Александр Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2018.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка. - Направленность программы - Актуальность программы - Отличительные особенности - Адресат - Объём и срок освоения программы - Формы обучения - Режим занятий	
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы Учебный план 1 года обучения Программное содержание 1 года обучения Учебный план 2 года обучения Программное содержание 2 года обучения Учебно-тематический план 3 года обучения Программное содержание 3 года обучения	 5 6 10 11 16 16
1.4.	Планируемые результаты - Требования к знаниям и умениям - Компетенции и личностные качества - Личностные, метапредметные и предметные результаты	 23 24
2.	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	24
2.1.	Календарный учебный график 2 года обучения	 24
2.2.	Условия реализации программы - Материально – техническое обеспечение - Информационное обеспечение	 26
2.3.	Формы аттестации - Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов - Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	 26
2.4.	Оценочные материалы	27
2.5.	Методические материалы	27
2.6.	Список литературы	29
	Приложения	30

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Гармония в движении»:

по содержанию является физкультурно – спортивной; по функциональному предназначению – досуговой; по форме организации – групповой; по времени реализации – трехгодичной.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 – ФЗ от 29 декабря 2012г.);
2. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
4. Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Устава МОУ ЦДТ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония в движении» опирается на технологии и идеи танца хип-хоп, которые сложились в творчестве Кула Херка, Бобби Брауна и т.д. и учитывает требования ФГОС основного общего образования в части формирования личностных, метапредметных и предметных (по направлению «Физическая культура и основы безопасной жизнедеятельности») результатов образования.

Актуальность дополнительной образовательной программы обусловлена тем, что хип-хоп является одним из самых доступных, ярких и популярных стилей современного танца. Это танец, ставший культовым, превратившийся в целый пласт современной культуры, включающий в себя разные составные: музыку, граффити, определенный стиль одежды. Получив рождение в конце 70х и с появлением в 1981 году международной танцевальной организации (IDO), превратился из простого уличного танца в конкурсную танцевальную дисциплину. Хип-хоп, как правило, танцуется на восьмой ноте с характерным баунсом и строится в основном на разных прыжковых движениях. Исполняется под музыку в стиле RAP в темпе от 105 до 111 ударов в минуту. С каждым годом развивается по линии усложнения, увеличения скорости и хореографии. Современный конкурсный хип-хоп сегодня представляет собой яркое, захватывающее зрелище и является самым популярным танцевальным направлением во всем мире, по которому проводятся Чемпионаты мира и мировые кубки.

Образовательные потребности детей нашего поселка реализуются в аспекте предоставления возможностей им совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создание условий для их творческой самореализации личности, не покидая территории поселка.

Потребности общества осуществляются в контексте развития мотивации личности ребенка к познанию и творчеству, во влиянии на современные танцевальные практики

молодежи с целью интеграции обучающихся в мировую танцевальную культуру (формирования общей культуры личности, приобщение детей к общечеловеческим ценностям), в формировании у современных подростков индивидуальной танцевальной культуры, подготовку молодежи к творческому и художественно приемлемому потреблению в сфере массовой танцевально-музыкальной культуры. Другими словами в целом программа обеспечивает воспитание культуры досуга детей.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что программа построена на основе хип-хоп танца, но в содержании программы танец рассматривается не только как движение, но возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела». Танец - как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение; танец – как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер ребенка.

Данная программа основана на личном опыте педагога дополнительного образования А.В. Левашова и развивает в детях способность импровизировать, быть частью музыки.

В структуру программы входят пять разделов, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно – практического опыта. Практические занятия способствуют развитию у детей творческих способностей, умений самореализоваться в танце под разные темпы музыки.

Методы реализации программы:

- Учёт индивидуальных особенностей обучающихся.
- Наглядно – выразительный показ методики исполнения.
- Словесный метод обучения – рассказ, объяснение, беседа.
- Использование видеоматериала (по возможности).

Такие разделы программы как «Упражнения для саморазвития» «Контактная импровизация» дают возможность детям учиться сознательно распоряжаться своим телом, согласовывать свои движения с музыкой, группировать их и составлять танец.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 10-18 лет. В группы принимаются школьники, желающие заниматься современным танцевальным направлением, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявления родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного, согласно Устава МОУ ЦДТТ Советского района и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп и предусматривает обучение разновозрастных групп детей и подростков.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 360 часов. Срок освоения- 2 года.

Формы обучения и виды занятий. Формой обучения является очная форма.

Режим занятий: I год обучения два раза в неделю по 2 часа, II год обучения 2 раза в неделю по 3 часа.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цели программы:

предметные - обучить детей основным элементам хип-хопа;

метапредметные - развивать в детях пластику, координацию, способность к импровизации;

личностные - воспитывать интерес к танцам и музыке.

Задачи I года обучения:

1. обеспечить формирование телесной гармоничности, физическое, эмоционально-психологическое развитие и ценностную ориентацию учащихся в процессе освоения ими современной танцевальной культуры;
2. способствовать формированию интереса к танцевальному искусству (культуре); формированию здорового образа жизни;
3. развивать художественные, психомоторные, социальные способности (пластичность, координацию, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей;
4. воспитывать трудолюбие и интерес к импровизационной направленности.

Задачи II года обучения:

1. продолжать формирование интереса к танцевальной культуре, здоровому образу жизни;
2. способствовать формированию всесторонне развитой и гармоничной личности;
3. развивать танцевальные способности и двигательную активность;
4. воспитывать соревновательный дух, чувство товарищества; умение выражать свою индивидуальность.

Задачи III года обучения:

1. продолжать формирование интереса к танцевальной культуре, ведению здорового образа жизни;
2. развивать «музыкальность» танца и умения правильной актёрской подачи;
3. продолжать развивать танцевальные способности, двигательную и социальную активность; проведение работ по развитию изоляции;
4. продолжать развивать личностные качества, посредством импровизационных занятий;
5. воспитывать стремление побеждать соперников в соревнованиях различного уровня.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план (1 года обучения)

Способ проведения занятий и построение структуры занятий – интегрированный

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
I.	Вводное занятие.	1	1	2	Устный опрос
1.1	История возникновения танцевального направления хип-хоп. Демонстрация основных разделов хип-хопа.	1	1	2	
II.	Основы хип-хопа.	9	35	44	Промежуточная аттестация
2.1	Изучение основных шагов.	2	8	10	
2.2	Изучение основных движений и позиций.	2	8	10	
2.3	Изучение танцевальных связок.	2	8	10	
2.4	Упражнения для саморазвития.	2	6	8	
2.5	Контактная импровизация.	1	5	6	
III.	Основы брейкинга.	11	33	44	

3.1	Изучение основных шагов.	2	6	8	Промежуточная аттестация
3.2	Изучение основных танцевальных дорожек.	2	6	8	
3.3	Изучение основных фриззов.	2	6	8	
3.4	Изучение простейших силовых элементов.	2	6	8	
3.5	Упражнения для саморазвития.	2	4	6	
3.6	Контактная импровизация.	1	5	6	Промежуточная аттестация
IV.	Изучение основ других направлений хип-хопа.	11	31	42	
4.1	Изучение основ вейвинга.	2	6	8	
4.2	Изучение основ кинг-тата.	2	6	8	
4.3	Изучение основ локкинга.	2	6	8	
4.4	Упражнения для саморазвития.	2	4	6	
4.5	Постановка и изучение танцевальных связок.	2	4	6	
4.6	Контактная импровизация.	1	5	6	
V.	Совершенствование танцевальных движений.	-	10	10	
5.1	Изучение и отработка отчётного танца.	-	8	8	Отчетный концерт
5.2	Итоговое.	-	2	2	
Всего:		33	111	144	

Итого:

144 часа

1.3.2. Содержание учебного плана I года обучения

I. Вводное занятие.

Тема 1.1 История возникновения танцевального направления хип-хоп. Демонстрация основных разделов хип-хопа.

теория:

1. Форма для занятий в объединении современного танца.
2. История возникновения танцевального направления.
3. Правила поведения в МУ Центре и на занятии и инструктаж по технике безопасности.

Практика: Демонстрация основных разделов хип-хопа.

II. Основы хип-хопа.

Тема 2.1 Изучение основных понятий.

теория:

1. Bounce (основной groove): производится раскачивание тела под музыку, имеется несколько типов bounce: раскачивание вперёд и назад с помощью коленей, и раскачивание, всем телом назад, поднимая руки и др.
2. Step (шаг) — это работа ног. Базовых шагов хип хопа достаточно много. В данном разделе будет приведена лишь малая часть основных шагов.

Практика: Разминка (приложение 1). Демонстрация основных движений.

Тема 2.2 Изучение основных базовых движений.

теория:

В данном разделе приведены примеры основных базовых движений таких как:

1. Crab. Движение состоит в перемене ног с носка на пятку, причём поочерёдно каждой ногой, в дальнейшем заводя одну ногу за другую. В это же время, сгибая руки в локтях и поднимая их вверх на уровень плеч.
2. Harlem Shake. Попеременное движение плечами.

3. Back Jump. Прыжковое движение с выбросом ноги и отставлением другой ноги назад.
4. Monastery. Качевое движение, произошедшее из движения bounce; выполняется при раскачивании тела с подгибанием ноги в колени и поднятием прямых рук по диагонали.

Более детально базовые движения будут разобраны на 2 году обучения.

Практика: Разминка (приложение 1). Демонстрация основных движений.

Тема 2.3 Изучение танцевальных связок.

Практика: Разминка (приложение 1). Производится обучение детей некоторой комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Тема 2.4 Упражнения для саморазвития.

Практика: Разминка (приложение 1). Демонстрация основных движений.

Упражнения для саморазвития; занятия, проводящиеся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Тема 2.5 Контактная импровизация.

Практика: Разминка (приложение 1).

Appachi Line. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Jam. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочередно импровизируя под музыку.

III. Основы брейкинга.

Тема 3.1 Изучение основных шагов.

теория:

1. Cross step. Ноги стоят чуть шире плеч, затем одна нога идёт вперёд накрест со второй, затем возвращается на исходное положение и происходит перемена ног.
2. Cross step с касанием; разновидность Cross step, когда одна нога идёт крест накрест с другой, происходит касание рукой пола.
3. Kick. Выброс ноги вперёд с прыжком.
4. Kick Cross. Выброс ноги крест накрест с прыжком, попеременно.

Практика: Разминка (приложение 2). Демонстрация основных движений.

Тема 3.2 Изучение основных танцевальных дорожек.

теория:

1. Sixstep. Состоит из шести движений ног. Руки в данном элементе являются опорой. Идёт он против часовой стрелки, хотя зачастую это не принципиально. Происходит перемещение ног в разном положении, к тому же, переставляя ноги, их два раза надо скрещивать. В итоге получатся круговые пробежки ногами по полу.
2. Scramble. Тип футворка, при котором совершаются пробежки ногами по полу, с остановками на обе ноги.
3. СС. Движение: одна нога остаётся прямой, а другая сгибается и весь вес держится на одной ноге и руке, в дальнейшем происходят повороты и перемены ног и рук.

Практика: Разминка (приложение 2). Демонстрация основных движений.

Тема 3.3 Изучение основных фриззов.

теория:

1. Baby freeze. Фриз, без вращения, голова опущена и одно колено держится на локте.
2. Air baby freeze — стояние на чуть согнутой в локте руке с поставленным на локоть коленом.

3. Air Chair — фриз, локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе и на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто человек стоит спиной к земле.

Практика: Разминка (приложение 2). Демонстрация основных движений.

Тема 3.4 Изучение простейших силовых элементов.

теория:

1. Windmill — в русском: гелик. Вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы.
2. Swipe: вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.
3. Turtle: в русскоязычном варианте: черепашка — горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в пресс. Вращение заключается в перетаскивании тела с одного локтя, который упирается в определённую часть пресса (правую или левую), на другой опорный локоть с одновременным направлением тела в сторону движения.

Практика: Разминка (приложение 2). Демонстрация основных движений.

Тема 3.5 Упражнения для саморазвития.

Практика: Разминка (приложение 2). Демонстрация основных движений.

Занятия, проводящиеся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Тема 3.6 Контактная импровизация.

Практика: Разминка (приложение 2). Демонстрация основных движений.

Appachi Line. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Jam. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочерёдно импровизируя под музыку.

IV. Изучение основ других направлений хип-хопа.

Тема 4.1 Изучение основ вейвинга.

теория:

1. Разминка.
2. Глайд - эффектное движение ногами, при котором происходит переменна положения ног с ноги на носок, создавая ощущение скольжения по земле.
3. Трейсинг - волна, сопровождаемая рукой.
4. Волна всем телом; базовое движение в стиле вейвинг, при котором тело движется плавно из одной стороны в другую.

5. Волна руками; базовое движение в вейвинге, которое просто обязан делать каждый, при нём совершается волновое движение рукой по точкам.

Практика: Демонстрация и отработка основных движений.

Тема 4.2 Изучение основ кинг-тата.

теория:

1. Разминка.
2. «Внешние» позиции; руки находятся вне пределов пространства корпуса. Иными словами, это все углы при разведенных в стороны, поднятых вверх или опущенных вниз руках.
3. «Внутренние» позиции, или «аутер татс», выполняются как раз в личном пространстве корпуса, то есть перед собой (перед грудью, на уровне плеч, живота и т.п.).
4. Prayer position/tuts – Одно из базовых положений кинг-тата. Оно же – «поза молитвы». С него начинаются многие, если не все, связки.
5. Wrist rolls – вращение кистью. Один из основных элементов в технике кинг-тат. Вращение кистью должно осуществляться при полной изоляции остальных частей тела, в том числе рук.

Практика: Демонстрация и отработка основных движений.

Тема 4.3 Изучение основ локкинга.

теория:

1. Разминка.
2. Lock - резкая остановка, основное движение танца. Чтобы его правильно сделать, нужно перенести вес на одну из ног, которая будет стоять на полной стопе, вторая чуть впереди на носке и согнута в колене, тело наклонено вперед, грудь вобрана в себя, а руки как будто поднимают тяжелый предмет.
3. Расе - сложив кисти рук на манер бинокля, можно получить представление о правильной кисти в этом движении. Само движение представляет собой как бы удар в сторону, но с расслабленным запястьем, главное, чтобы кисть не разжалась. Делая расе, вы как бы отбиваете ритм.
4. Point - показывается на кого-то или что-то пальцем. Point можно делать, указывая на кого-либо или что-либо, можно смотреть в ту сторону, можно не смотреть, можно указывать большим пальцем.
5. Wrist roll (Twirl) - кручение запястьем вверх-вниз. Кисть такая же, как и в расе.

Практика: Демонстрация и отработка основных движений.

Тема 4.4 Упражнения для саморазвития.

Практика: Демонстрация и отработка основных движений.

Занятия, проводящиеся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Тема 4.5 Изучение танцевальных связок

Практика: Демонстрация и отработка основных движений.

Производится обучение детей некоторой комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Тема 4. 6 Контактная импровизация.

Практика: Демонстрация и отработка основных движений.

Appachi Line. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Jam. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочерёдно импровизируя под музыку.

V. Совершенствование танцевальных движений.

Тема 5.1 Изучение и отработка отчётного танца.

Практика:

1. Разминка.
2. Показ педагогом движений танца.
3. Выполнение обучающимися танцевальных движений.

Тема 5.2 Итоговое.

Практика:

1. Разминка и приветствие всех присутствующих.
2. Отчетный концерт для родителей объединения.
3. Подведение итогов и слова благодарности.

1.3.3 Учебный план II года обучения

Способ проведения занятий и построение структуры занятий - интегрированный

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	Вводное занятие.	1	2	3	Устный опрос
1.1	Повторение основ хип-хопа.				
II	Основы хип-хопа (Old school).	12	36	48	Промежуточ ная аттестация
2.1	Изучение основных движений (пяти дэнсов).	4	8	12	
2.2	Изучение танцевальных связок.	4	8	12	
2.3	Упражнения для саморазвития.	4	8	12	
2.4	Контактная импровизация.	-	12	12	
III	Основы хип-хопа (Middle school).	12	36	48	Промежуточ ная аттестация
3.1	Изучение основных движений (пяти дэнсов).	4	8	12	
3.2	Изучение танцевальных связок.	4	8	12	
3.3	Упражнения для саморазвития.	4	8	12	
3.4	Контактная импровизация.	-	12	12	
IV	Основы хип-хопа (New school).	12	36	48	Промежуточ ная аттестация
4.1	Изучение основных движений (пяти дэнсов).	4	8	12	
4.2	Изучение танцевальных связок.	4	8	12	
4.3	Упражнения для саморазвития.	4	8	12	
4.4	Контактная импровизация.	-	12	12	
V	Изучение основ других танцевальных направлений	12	36	48	Промежуточ ная аттестация
5.1	Повторение основ поппинга.	3	6	9	
5.2	Изучение основ хауса.	3	6	9	
5.3	Упражнения для саморазвития.	3	6	9	

5.4	Постановка и изучение танцевальных связок.	3	6	9	Промежуточная аттестация
5.5	Контактная импровизация	-	12	12	
VI	Совершенствование танцевальных движений.	0	21	21	
6.1	Работа над изоляцией	-	3	3	
6.2	Изучение и отработка отчётного танца.	-	6	6	
6.3	Участие в соревнованиях различного уровня.	-	9	9	Отчетный концерт
6.4	Концерт для родителей объединения	-	3	3	
Итого:		49	167	216	

1.3.4. Содержание программы II года обучения

I. Вводное занятие.

Тема 1.1 Повторение основных разделов хип-хопа.

теория: -Форма для занятий в объединении современного танца.

-История возникновения танцевального направления.

-Правила поведения в МОУ Центре и на занятии и инструктаж по технике безопасности.

-Демонстрация основных разделов хип-хопа.

II. Основы хип-хопа (Old school).

Тема 2.1 Изучение основных движений (пяти дэнсов).

теория:

-Bounce (основной groove): производится раскачивание тела под музыку, имеется несколько типов bounce: раскачивание вперёд и назад с помощью коленей, и раскачивание, всем телом назад, поднимая руки.

-Smurf. Разновидность bounce, раскачивание производится от колен, руки движутся от плеч по направлению вперёд, попеременно производится движение ногами в стороны.

-Prep. Разновидность bounce, раскачивание производится от колен по сторонам с разворотом корпуса от 45 до 90 градусов, в такт добавляются вращательные движения руками.

-Reebok. Разновидность bounce, раскачивание производится от колен по сторонам с добавлением локтей и прыжками при некотором повторении.

The Wor. Разновидность bounce, раскачивание производится корпусом при переменной смене локтей и добавлении шагов.

-Cabbage Patch. Footwork (движение ногами), который совершается при переменном раскачивании с ноги на ногу, с непосредственным поднятием и сменами сторон при помощи шагов, либо прыжков.

-Happy Feet. Footwork, который включает в себе повторения в прыжках от центра и разворачивании стоп и к центру.

- The Fila. . Разновидность bounce, раскачивание производится корпусом в разные стороны с разными углами при последующем финальном прыжке, в конце такта.

Практика: разминка (приложение 3). Отработка упражнений и движений.

Тема 2.2 Изучение танцевальных связок.

Практика: разминка (приложение 3). Производится обучение детей некоторой комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Тема 2.3 Упражнения для саморазвития.

Практика: разминка (приложение 3). Упражнения для саморазвития; занятия, проводящиеся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Тема 2.4 Контактная импровизация.

Практика: разминка (приложение 3).

APPACHI LINE. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Джем. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочередно импровизируя под музыку.

III. Основы хип-хопа (Middle school).

Тема 3.1 Изучение основных движений (пяти дэнсов).

теория:

- Bounce (основной groove): производится раскачивание тела под музыку, имеется несколько типов bounce: раскачивание вперёд и назад с помощью коленей, и раскачивание, всем телом назад, поднимая руки.
- Party maschine. Footwork, который совершается при прыжках из центра в сторону, при котором одна нога остаётся в воздухе а тело отклоняется в сторону. Совершается попеременно из центра в разные стороны.
- Running Man. Footwork выполняется в два этапа (прыжка) при помощи фиксации в колени на уровне бедра одной ноги и вертикальном расположении другой, в дальнейшем при прыжке ноги меняют положение, оказываясь обе на земле, по одной прямой на расстоянии большого шага. Имеется несколько подобных комбинаций, добавляя локти и руки.
- Roger Rabbit. Footwork, который совершается при раскачивании корпуса и непосредственном заведении одной ноги за другую и выбрасывании вверх другой.
- Steve Martin. Разновидность bounce, при котором совершаются наклоны вперёд назад корпусом и производятся шаги по сторонам, при плавном вращении руками.
- Bart Simpson. Движение совершается по сторонам, ноги делают простые шаги, а локти и голова направляются в направлении ног и в конце фиксируются в центр.
- Pepper Seed. Движение совершается по сторонам, ноги делают простые шаги, а руки делают плавные отстающие движения.
- BK Bounce. Footwork, который совершается прыжком из центра на более широкое положение ног, при последующем фиксировании руками.
- Butterfly. Разновидность bounce, при котором колени плавно сдвигаются слитно и потом расставляются врозь.

Практика: разминка (приложение 4). Отработка упражнений и движений.

Тема 3.2 Повторение танцевальных связок.

Практика: разминка (приложение 4). Отработка упражнений и движений.

Дети повторяют комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Тема 3.3 Упражнения для саморазвития.

Практика: разминка (приложение 4). Отработка упражнений и движений.

Занятия, проводятся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Тема 3.4 Контактная импровизация.

Практика: разминка (приложение 4). Отработка упражнений и движений.

APPACHI LINE. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Джем. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочерёдно импровизируя под музыку.

IV. Основы хип-хопа (New school).

Тема 4.1 Изучение основных движений (пяти дэнсов).

теория:

- Bounce (основной groove): производится раскачивание тела под музыку, имеется несколько типов bounce: раскачивание вперёд и назад с помощью коленей, и раскачивание, всем телом назад, поднимая руки.

- Monastery. Качевое движение, произошедшее из движения bounce; выполняется при раскачивании тела с подгибанием ноги в колени и поднятием прямых рук по диагонали.

- C-Walk. Footwork выполняется прыжками в разные стороны с попеременно меняющимися ногами.

- Bankhead Bounce. Разновидность bounce, при котором совершается раскачивание плечами в разные стороны, при непосредственном фиксировании плеч.

- Walk-It-Out. Движение совершается по сторонам, ноги зафиксированы в ступнях а бёдра совершают развороты по сторонам, при непосредственном выставлении рук.

- ATL Stomp. Footwork, который совершается прыжком из центра по сторонам и дальнейшем отбивании темпа пяткой.

- Tone-Whor. Движение совершается при резком движении колен к центру и от центра при последующем выбросе рук.

Практика: разминка (приложение 5). Отработка упражнений и движений.

Тема 4.2 Повторение танцевальных связок.

Практика: разминка (приложение 5). Отработка упражнений и движений.

Дети повторяют комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Тема 4.3 Упражнения для саморазвития.

Практика: разминка (приложение 5). Отработка упражнений и движений.

Занятия, проводятся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Тема 4.4 Контактная импровизация.

Практика: разминка (приложение 5). Отработка упражнений и движений.

APPACHI LINE. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Джем. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочерёдно импровизируя под музыку.

V. Изучение основ других направлений хип-хопа.

Тема 5.1 Повторение основ поппинга.

теория:

- Разминка.

- Фресно (fresno). Основа основ. Это первое, с чего нужно начинать при изучении поппинга. Если вы не можете выполнять этот элемент, значит вы не танцуете поппинг. Очень важный элемент, которому нужно посвятить много времени

-Old Man Walk - походка старого человека. Базовое движение в поппинге, довольно таки старое и сложное. Трейсинг - волна, сопровождаемая рукой.

-Рор. Базовое движение в поппинге, которое разворачивает тело по частям. После того, как разворачиваете ноги, тело.

-Crazy foots . Ноги должны быть расслаблены, ими можно вытворять все, что угодно. Перед тем, как делать движение, рекомендуется размять ступни и колени.

Практика: Отработка упражнений и движений.

Тема 5.2 Изучение основ Хауса.

теория:

-Разминка.

- Heel Step – Footwork, который совершается при раскачивании корпуса и выставлении ног вперёд на пятку.

- Spongebob - Footwork, который совершается прыжком из широкого положения ног, притом одна из ног находится в воздухе, в стороне, а другая стоит на земле, в дальнейшем корпус резкими движениями подтягивается к ноге и далее совершается смена ног.

- Stomping - Footwork, который совершается при раскачивании корпуса и высоком поднятии колен и фиксировании их на земле.

- The Loose Leg - Footwork, который совершается выставлении одной ноги вперёд на пятку и дальнейшем расставлении ног широко, покачивая корпусом.

-The Train- Footwork, который совершается при широком распрыгивании и развороте и последующем переменном движении ногами.

- Farmer- Footwork, который совершается прыжками при высоком поднятии колен и поочередной смене ног.

Практика: Отработка упражнений и движений.

Тема 5.3 Упражнения для саморазвития.

Практика: Отработка упражнений и движений.

Занятия, проводящиеся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Тема 5.4 Постановка и изучение танцевальных связок.

Практика: Отработка упражнений и движений.

Производится обучение детей некоторой комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Тема 5.5 Контактная импровизация.

Практика: Отработка упражнений и движений.

APPACHI LINE. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Джем. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочередно импровизируя под музыку.

VI. Совершенствование танцевальных движений.

Тема 6.1 Работа над изоляцией.

Практика: Отработка упражнений и движений.

-Разминка.

- Движение различными частями тела в такт музыки, при остановке остальных частей тела.
- Разложение музыки на звуки и выделение каждого звуку разной частью тела.
- Импровизационное использование изоляции.

Тема 6.2 Изучение и отработка отчётного танца.

Практика: Отработка упражнений и движений.

1. Разминка.
2. Показ педагогом движений танца.
3. Выполнение обучающимися танцевальных движений.

Тема 6.3 Участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание: участие в соревнованиях определяется Положением организатора конкурса.

Тема 6.4 Концерт для родителей объединения.

Содержание:

1. Разминка и приветствие всех присутствующих.
2. Отчетный концерт для родителей объединения.
3. Подведение итогов и слова благодарности.

Учебно – тематический план III года обучения

Способ проведения занятий и построение структуры занятий-интегрированный

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего
I	Вводное занятие.	1	2	3
1.1	Повторение основных разделов хип-хопа.			
II	Основы хип-хопа.	10	50	60
2.1	Повторение основных шагов.	2	10	12
2.2	Повторение основных движений и позиций.	2	10	12
2.3	Повторение танцевальных связок.	2	10	12
2.4	Упражнения для саморазвития.	2	10	12
2.5	Контактная импровизация.	2	10	12
III	Основы New Style.	4	56	60
3.1	Повторение основных шагов.	1	11	12
3.2	Повторение основных движений и позиций.	1	11	12
3.3	Повторение танцевальных связок.	1	11	12
3.4	Упражнения для саморазвития.	1	11	12
3.5	Контактная импровизация.	-	12	12
IV	Изучение основ других направлений хип-хопа.	4	56	60
4.1	Изучение основ поппинга.	1	11	12
4.2	Повторение основ локинга.	1	11	12
4.3	Упражнения для саморазвития.	1	11	12
4.4	Постановка и изучение танцевальных связок.	1	11	12
4.5	Контактная импровизация	-	12	12
V	Совершенствование танцевальных движений.	2	31	33
5.1	Работа над изоляцией	1	8	9
5.2	Изучение и отработка отчётного танца.	1	5	6
5.3	Участие в соревнованиях различного уровня.	-	12	12
5.4	Концерт для родителей объединения	-	6	6
		21	195	216

Итого:

216 часов

Программное содержание III года обучения

I. Вводное занятие.

Тема 1.1 Повторение основных разделов хип-хопа.

Содержание:

- Форма для занятий в объединении современного танца.
- История возникновения танцевального направления.
- Правила поведения в МОУ Центре и на занятии и инструктаж по технике безопасности.
- Демонстрация основных разделов хип-хопа.

Форма занятия: по количеству детей: групповая; по дидактической цели: вводное занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение (техника и диски), документация педагога дополнительного образования (журналы, ТБ).

II. Основы хип-хопа.

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнения для рук:* скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- *наклоны:* в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- *упражнения для ног:* вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- *плечи:* подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- *грудная клетка:* движение из сторон в сторону.
- *пелвис (бедра):* движение из стороны в сторону; hip lift.
- *руки:* движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- *ноги:* движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Тема 2.1 Повторение основных шагов.

Содержание:

- Bounce (основной groove): производится раскачивание тела под музыку, имеется несколько типов bounce: раскачивание вперёд и назад с помощью коленей, и раскачивание, всем телом назад, поднимая руки.
- Running Man. Шаг выполняется в два этапа (прыжка) при помощи фиксации в колени на уровне бедра одной ноги и вертикальном расположении другой, в дальнейшем при прыжке ноги меняют положение, оказываясь обе на земле, по одной прямой на расстоянии большого шага. Имеется несколько подобных комбинаций, добавляя локти и руки.
- Criss Cross. Прыжковой шаг при выполнении, которого человек из позиции ног номер 2, прыжком ноги расставляет на более дальнее расстояние и поворачивает корпус и возвращается в первоначальное положение. Движение выполняется быстро.
- Robosor. Шаг с фиксацией; при выполнении производится шаг одной ногой вперёд и плавно движется ко второй, а вторая нога фиксируется на носок. Таким образом, шаги осуществляются попеременно.

Форма занятия: по количеству детей: групповая и фронтальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.2 Повторение основных движений и позиций.

Содержание:

-Crab. Движение состоит в перемене ног с носка на пятку, причём поочерёдно каждой ногой, в дальнейшем заводя одну ногу за другую. В это же время, сгибая руки в локтях и поднимая их вверх на уровень плеч.

-Harlem Shake. Попеременное движение плечами.

-Back Jump. Прыжковое движение с выбросом ноги и отставлением другой ноги назад.

-Monastery. Качевое движение, произошедшее из движения bounce; выполняется при раскачивании тела с подгибанием ноги в колени и поднятием прямых рук по диагонали.

Форма занятия: по количеству детей: групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.3 Повторение танцевальных связок.

Содержание:

Производится обучение детей некоторой комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Форма занятия: по количеству детей: групповая и индивидуальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.4 Упражнения для саморазвития.

Содержание:

Упражнения для саморазвития; занятия, проводящиеся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Форма занятия: по количеству детей: групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: занятие по систематизации и обобщению знаний.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.5 Контактная импровизация.

Содержание:

APPACHI LINE. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Джем. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочерёдно импровизируя под музыку.

Форма занятия: по количеству детей: групповая; работа в парах; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: соревнование; по дидактической цели: занятие по систематизации и обобщению знаний.

III. Основы New Style.

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнения для рук:* скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- *наклоны:* в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- *упражнения для ног:* вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- *плечи:* подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- *грудная клетка:* движение из сторон в сторону.
- *пелвис (бедра):* движение из стороны в сторону; hip lift.
- *руки:* движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- *ноги:* движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Тема 3.1 Повторение основных шагов.

Содержание:

-Hip Hop New Style. Используя американский термин, сокращенно обозначающий, что это танец, пришедший из New York City (New York style). И если Old School характеризуется наличием четкой базы и конструирующимся из нее танцем, то в New style от original Hip Hop dance остается разве только что базовый кач - остальное полностью основывается на импровизации танцора, мастерстве его владения и комбинирования базовых хип-хоп техник и музыкальности, способности обыгрывать мельчайшие акценты музыки.

- Bounce (основной groove): производится раскачивание тела под музыку, имеется несколько типов bounce: раскачивание вперёд и назад с помощью коленей, и раскачивание, всем телом назад, поднимая руки.

- Глайд. Эффектное движение ногами, при котором происходит переменна положения ног с ноги на носок, создавая ощущение скольжения по земле.

Форма занятия: по количеству детей: групповая и индивидуальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.2 Повторение основных движений и позиций.

Содержание:

-1 базовое движение: производится, наступая каждой ногой по очереди, и проводя руками согнутыми в локтях снизу вверх

-2 базовое движение: производится, заводя одну ногу за другую, и подставляю следующую с постоянной переменной.

-3 базовое движение: производится выставляя одну ногу вперёд и поднимая при этом прямые руки

-4 базовое движение: производится, сгибая руки в локтях, и поднимая их на уровне плеч, при этом широко расставляя ноги.

Форма занятия: по количеству детей: групповая и индивидуальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум, занятие-тренировка; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.3 Повторение танцевальных связок.

Содержание:

Дети повторяют комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Форма занятия: по количеству детей: групповая и индивидуальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.4 Упражнения для саморазвития.

Содержание:

Занятия, проводятся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Форма занятия: по количеству детей: групповая и индивидуальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: занятие по систематизации и обобщению знаний.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.5 Контактная импровизация.

Содержание:

APPACHI LINE. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку.

Джем. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочерёдно импровизируя под музыку.

Форма занятия: по количеству детей: групповая; работа в парах; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: соревнование (конкурс); по дидактической цели: занятие по систематизации и обобщению знаний.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

IV. Изучение основ других направлений хип-хопа.

Тема 4.1 Изучение основ поппинга.

Содержание:

- Разминка.

- Фресно (fresno). Основа основ. Это первое, с чего нужно начинать при изучении поппинга. Если вы не можете выполнять этот элемент, значит вы не танцуете поппинг.

Очень важный элемент, которому нужно посвятить много времени

-Old Man Walk - походка старого человека. Базовое движение в поппинге, довольно таки старое и сложное.Трейсинг - волна, сопровождаемая рукой.

-Рор. Базовое движение в поппинге, которое разворачивает тело по частям. После того, как разворачиваете ноги, тело.

-Crazy foots . Ноги должны быть расслаблены, ими можно вытворять все, что угодно. Перед тем, как делать движение, рекомендуется размять ступни и колени.

Форма занятия: по количеству детей: групповая, фронтальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования

Тема 4.2 Повторение основ локинга.

Содержание:

-Разминка.

-Lock - резкая остановка, основное движение танца. Чтобы его правильно сделать, нужно перенести вес на одну из ног, которая будет стоять на полной стопе, вторая чуть впереди на носке и согнута в колене, тело наклонено вперед, грудь вобрана в себя, а руки как будто поднимают тяжелый предмет.

-Расе - сложив кисти рук на манер бинокля, можно получить представление о правильной кисти в этом движении. Само движение представляет собой как бы удар в сторону, но с расслабленным запястьем, главное, чтобы кисть не разжалась. Делая расе, вы как бы отбиваете ритм.

-Point - показывается на кого-то или что-то пальцем. Point можно делать, указывая на кого-либо или что-либо, можно смотреть в ту сторону, можно не смотреть, можно указывать большим пальцем.

-Wrist roll (Twirl) - кручение запястьем вверх-вниз. Кисть такая же, как и в расе.

Форма занятия: по количеству детей: групповая, фронтальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.4 Упражнения для саморазвития.

Содержание:

Занятия, проводящиеся с минимальным участием педагога; заключаются в том, что обучающиеся под разные темпы музыки выполняют комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий.

Форма занятия: по количеству детей: групповая, индивидуальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум, занятие-тренировка; по дидактической цели: занятие по систематизации и обобщению знаний.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.5 Постановка и изучение танцевальных связок.

Содержание:

Производится обучение детей некоторой комбинации основных движений и шагов и их интерпретаций.

Форма занятия: по количеству детей: групповая, фронтальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом, практическое занятие.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.6 Контактная импровизация.

Содержание:

APPACHI LINE. Занятия, проходящие в форме дружественного соревнования, на котором обучающиеся попарно становятся друг напротив друга и импровизируют под музыку. Джем. Занятия проходящие в форме показательных выходов. Все участники становятся в круг и производят демонстрацию своих способностей поочередно импровизируя под музыку.

Форма занятия: по количеству детей: групповая, работа в парах; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: соревнование-практикум; по дидактической цели: занятие по систематизации и обобщению знаний.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

V. Совершенствование танцевальных движений.

Тема 5.1 Работа над изоляцией.

Содержание:

- Разминка.
- Движение различными частями тела в такт музыки, при остановке остальных частей тела.
- Разложение музыки на звуки и выделение каждого звуку разной частью тела.
- Импровизационное использование изоляции.

Форма занятия: по количеству детей: групповая, работа в парах; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: комбинированное.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.2 Изучение и отработка отчётного танца.

Содержание:

1. Разминка.
2. Показ педагогом движений танца.
3. Выполнение обучающимися танцевальных движений.

Форма занятия: по количеству детей: групповая, работа в парах; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: комбинированное.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.3 Участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание: участие в соревнованиях определяется Положением организатора конкурса.

Форма занятия: соревнование, конкурс.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, необходимые костюмы и атрибуты для выступления.

Тема 5.4 Концерт для родителей объединения.

Содержание:

1. Разминка и приветствие всех присутствующих.
2. Отчетный концерт для родителей объединения.
3. Подведение итогов и слова благодарности.

Форма занятия: по количеству детей: групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: отчетный концерт; по дидактической цели: итоговое.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, оформление зала.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

I год обучения

Предметные результаты

Учащийся будет знать:

- основные понятия хип-хопа, часть основных базовых движений;
- основы брейкинга;
- основы других танцевальных направлений: вейвинг, кинг-тат, локинг.

Метапредметные результаты

Учащийся будет уметь:

- комбинировать движения различных типов;
- выполнять танцевальные связки и упражнения для саморазвития;
- под разные темпы музыки выполнять комбинации движений, данные педагогом, подстраиваясь под каждый последующий;
- импровизировать под музыку и согласовывать свои движения с музыкой.

Личностные результаты

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.

II год обучения

Предметные результаты

Учащийся будет знать:

- основные базовые движения хип-хопа;
- основы других танцевальных направлений: поппинг, хаус.

Метапредметные результаты

Учащийся будет уметь:

- составлять собственные танцевальные зарисовки;
- выполнять самостоятельно танцевальные связки и упражнения для саморазвития;
- импровизировать под музыку и согласовывать свои движения с музыкой.

Личностные результаты

- работать коллективно, в парах, индивидуально;
- уважительно относиться к выступлениям других;
- решать задачи, проблемы, жизненные ситуации нестандартно, творчески.

III год обучения

Предметные результаты

Воспитанник будет знать:

- шаги и движения хип-хопа;

- основные движения New Style;
- основные движения вейвинга, кинк-тата, La Style.
- основные шаги и движения поппинга, локинга.

Метапредметные результаты

Воспитанник будет уметь:

- составлять собственные танцевальные зарисовки;
- свободно владеть базой нескольких танцевальных направлений;
- выполнять самостоятельно танцевальные связки и упражнения для саморазвития;
- свободно владеть изоляцией;
- работать коллективно, в парах, индивидуально;
- импровизировать под музыку, раскладывая её на различные части, звуки (владеть музыкальностью) и делать это с правильной актёрской подачей.

Личностные результаты

- проявлять толерантность в общении;
- проявлять ответственность, активность, самостоятельность, гражданскую позицию, трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели.

Раздел №2. «Комплекс организационно- педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 2 года обучения

Количество учебных недель в 2018-2019 учебном году – 36

Продолжительность каникул – зимние – с 31.12.2018 по 08.01.2019

Начало учебного года 1 сентября 2018 г.

Окончание учебного года 31 мая 2019 г.

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
I.	сентябрь	1	По расписанию	коллективная	3	Вводное занятие. Повторение основ хип-хопа.	Устный опрос
II.					48	Основы хип-хопа (Old school).	Промежуточная аттестация
2.1	сентябрь	7,8, 14,15	По расписанию	коллективная	12	Изучение основных базовых движений.	
2.2	сентябрь	21,22, 28,29	По расписанию	коллективная	12	Изучение танцевальных связок.	
2.3	октябрь	5,6,12, 13	По расписанию	индивидуальная	12	Упражнения для саморазвития.	
2.4	октябрь	19,20, 26,27	По расписанию	коллективная	12	Контактная импровизация.	
III.					48	Основы хип-хопа (middle school).	Промежуточная аттестация
3.1	ноябрь	2,3, 9,10	По расписанию	коллективная	12	Изучение основных базовых движений.	
3.2	ноябрь	16,17, 23,24	По расписанию	коллективная	12	Изучение танцевальных связок.	

3.3	декабрь	30,1,7,8	По расписанию	индивидуальная	12	Упражнения для саморазвития.	
3.4	декабрь	14,15,21,22	По расписанию	коллективная	12	Контактная импровизация.	
IV.					48	Основы хип-хопа (middle school).	
4.1	декабрь	28,29,11,12	По расписанию	коллективная	12	Изучение основных базовых движений.	Промежут. аттестация
4.2	январь	18,19,25,26	По расписанию	коллективная	12	Изучение танцевальных связок.	
4.3	февраль	1,2,8,9	По расписанию	индивидуальная	12	Упражнения для саморазвития.	
4.4	февраль	15,16,22,1	По расписанию	коллективная	12	Контактная импровизация.	
V.					48	Изучение основ других танцевальных направлений	
5.1	март	2,9, 15	По расписанию	коллективная	9	Повторение основ поппинга.	Промежуточная аттестация
5.2	март	16, 22 , 23	По расписанию	коллективная	9	Изучение основ хауса.	
5.3	март	29,30, 5	По расписанию	индивидуальная	9	Упражнения для саморазвития.	
5.4	апрель	6,12,13	По расписанию	коллективная	9	Постановка и изучение танцевальных связок.	
5.5	апрель	19,20,26,27	По расписанию	коллективная	12	Контактная импровизация	
VI.					21	Совершенствование танцевальных движений.	Итоговая аттестация
6.1	май	3	По расписанию	коллективная	3	Работа над изоляцией	
6.2	май	4, 10	По расписанию	коллективная	6	Изучение и отработка отчетного танца.	
6.3	май	11,17,18,24,25		коллективная	9	Участие в соревнованиях различного уровня	
6.4	май	31	По расписанию	коллективная	3	Концерт для родителей объединения	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-технические условия.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие просторного, хорошо проветриваемого зала со специальным

покрытием (ковролин или паркет). Для отработки специальных групп упражнений обязательно наличие спортивных матов, хореографического станка (упражнения на растяжку), зеркал по одной из стен зала.

- Лучше всего иметь специальную удобную одежду для занятий: она должна быть, во-первых, удобной для выполнения специфических упражнений хип-хопа, достаточно эластичной, чтобы не сковывать движения; во-вторых, она должна быть красивой – это подтягивает, заставляет чувствовать себя увереннее.

- Для работы на матах допускается лишь специальная обувь.
- Музыкальное сопровождение,
- Документация педагога дополнительного образования.

Методические условия.

Наличие дидактического материала:

- аудио- и видео носители;
- аудио- и видео аппаратура;
- медиатека для постановки танцевальных номеров

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса. Входной контроль (нулевой срез) характеризует начальный уровень знаний, умений, навыков обучающихся по данному направлению.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы в период обучения и по итогам учебного периода (определённого этапа обучения). Промежуточная аттестация характеризует содержание изученного текущего программного материала; содержание образовательной программы определенного года (этапа) обучения.

Итоговая аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы. Итоговая аттестация характеризует содержание всей образовательной программы в целом.

Диагностика и мониторинг. Диагностика специальных способностей (чувство ритма, количество отжиманий от пола, растяжка, гибкость, выносливость, скоординированность, внимание, эмоциональность) (приложение 6). Тестирование знаний и умений проводится на итоговом баттле (практическая работа). Диагностический инструмент: тесты (выявление знания терминов и их содержание – приложение 7), наблюдение, анкетирование, метод «обратной связи» (в устной и письменной форме).

Критерии оценки эффективности результатов обучения.

- сформированные основные компетенции (прогнозируемый результат);
- уровень освоения учащимися тем программы не менее 80% (хороший уровень): выполнение элементов, связок, композиций; составление собственных композиций, создание творческих проектов, выступление на площадках ЦДТТ, города;
- хорошие отзывы зрителей, слушателей;
- выпускники востребованы для выступления на городских площадках⁴
- с учетом компетентностного подхода как результат реализации программы может приниматься участие учащимися в непрофильных конкурсах.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ.

В рамках данной программы совершается ведение рейтингов двух типов:

Конкурсный (соревновательный) рейтинг. Освещается в открытой форме; результаты оглашаются публично; свидетельствует о групповой динамике; возможен индивидуальный зачёт в рамках конкурсных процедур; предполагает победителей, проигравших, награды и поощрения.

Содержательный (знаниевый / компетентностный) индивидуальный рейтинг. Доступен только педагогическому коллективу и ребёнку, в отношении которого он формируется; результаты не придаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку; свидетельствует о продвижении каждого конкретного ребёнка в уровнях освоения программы; предполагает оценку на основании тех заданий и испытаний, которые имеют непосредственное отношение к содержательно-тематическому направлению программы; может частично формироваться из результатов предыдущего типа рейтинга. Вне зависимости от того, на каком уровне находится участник программы изначально, он должен иметь возможность получить доступ к заданиям любого уровня и осуществить пробу его решения. Решения таких заданий могут производиться как в очной, так и в заочном форматах. Образовательная программа должна предусматривать процедуры перехода учеников между разными уровнями. В свою очередь, ученик должен иметь право запросить проведение такой процедуры в любой момент, когда он произведёт самооценку готовности к переходу. Такие процедуры также должны проводиться планомерно, через организацию рубежного контроля.

Способы проверки освоения программы:

Систематический контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания и самоконтроль, опрос по терминам

Периодический контроль проводится по окончании темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается, кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и на знания теоретической и практической части. Анализ усвоения теоретического и практического материала вслух проговаривается педагогом воспитаннику.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Практический зачет проходит в форме battle. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ.

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса. Обучение по программе предполагает очную форму обучения. Основной формой обучения является занятие.

Репетиционные занятия – основная форма подготовки (под руководством педагога) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

Информационное занятие предполагает беседы и объяснения. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого педагог руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме).

Практическое занятие - (от греческого *praktikos* - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность педагога и обучающихся.

Контактная импровизация - форма занятий, проходящая в форме соревнования, которая способствует развитию импровизационных способностей обучающихся.

На занятиях 2 раза в год (сентябрь-октябрь, январь-февраль) проводятся инструктажи по технике безопасности. Учитывая направление деятельности, в течение всего учебного года практическая часть занятия включает в себя изучение (повторение) правил по охране труда и технике безопасности с обучающимися (см. папку с инструкциями).

2.5.2. Методы обучения: репродуктивный, наглядный (видеоматериалы, Интернет, наглядная демонстрация – работа педагога, работа с литературой, посещение конкурсов по брейк – дансу), частично – поисковый (конструирование, самоподготовка). Дифференцированный подход – работа в подгруппах по возрасту, уровню подготовки, взаимообучение, самоанализ, взаимоанализ.

2.5.3. Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально – групповая, подгрупповая, звеньями, что обосновывается профилем художественной деятельности.

2.5.3. Формы организации занятий: учебный диалог, практическая работа (тренировка, репетиция), мастер – класс, battle (командная, индивидуальная битва – кто кого перетанцует), djам (дружеская встреча сборных команд, индивидуальный обмен опытом), тестирование, анкетирование, тренинг, участие в соревнованиях, творческих выступлениях, молодежных проектах.

2.5.4. Педагогические технологии. Личностно-ориентированное обучение, целью которого является развитие личности ребенка, наиболее эффективно в дополнительном образовании, где опора на индивидуальность и неповторимость особенно актуальна. В процессе обучения при данном подходе учитываются ценностные ориентации ребёнка, особенности и характер его мотивации к выбранному виду деятельности, а отношения педагог - учащийся построены на принципах – сотрудничества и свободы выбора. При личностно-ориентированном обучении педагог определяет основополагающие направления своей деятельности, выдвигая на первый план интересы ребенка. После сообщения темы занятия идёт обсуждение с учащимися плана занятия, путей и способов решения образовательных задач. При этом необходимо создать условия, обеспечивающие учащимся их активную позицию: положительный эмоциональный настрой, заинтересованность каждого ребенка в своём развитии. Разминка, изучение нового материала, закрепление и отработка танцевальных движений происходит с опорой на индивидуальные (темперамент, характер, способности) и возрастные особенности учащихся. Личностно-ориентированное обучение позволяет ребёнку через овладение хип-хпа, индивидуальную и коллективную деятельность творчески развиваться, познавая и раскрывая свое Я в танце.

Когда группа только начинает учебный год складываются и межличностные отношения, и система ценностей в коллективе. В этот период главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения, развития и воспитания.

Здоровье формирующие образовательные технологии по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье

как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одна из функций данной технологии — это воспитание у учащихся направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни, оптимизация состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия. Ведущий раздел программы «Изучение основ хип-хипа». Каждое занятие начинается с разминки, учащимся предполагают упражнения, подвижные игры, работа с предметами. В ходе занятий из учащихся формируются группы для выполнения заданий, отработки элементов. Группа делится на звенья по возрасту и опытности, им ставится задача, звенья отрабатывают показанные элементы, педагог осуществляет контроль. В конце занятия педагог подводит итоги, давая оценку каждому учащемуся, указывая над чем необходимо поработать, благодарит всех за проделанную работу.

При проведении занятий в виде battle группа делится на две команды, которые соревнуются между собой, кто кого перетанцует. Выявляется команда – победитель, а так же лучшие солисты во всех стилях. При участии в соревнованиях на battle выставляется фиксированная команда. Джем проводится при участии всего коллектива объединения. Все участники делятся на команды произвольно. Для организации battles и djams используется технология КТД.

2.5.7. Дидактические материалы.

2.6. Список литературы

1. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] — URL: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (Дата обращения 05.01.2015)
2. Куприянов Б. В. Нормативные основы образовательных программ в организациях дополнительного образования. [Электронный ресурс] — URL: <http://ipk74.ru/kafio/kvdo/download/32/> (Дата обращения 05.02.2015)
3. Логинова Л. Г. Развитие системы управления качеством дополнительного образования детей в современных условиях России: Дис.... д- ра пед. наук: 13.00.01: М., 2004 436 с. 4. Понятие, правовая природа и структура образовательной программы [Электронный ресурс] — URL: <http://www.lexed.ru/obrazovatelnoe-pravo/knigi/yagofarov2005/521.php> (Дата обращения 06.06.2015)
5. Оглоблин К. А. Стратегия подготовки педагогов физической культуры к валеологической деятельности в образовательной среде вуза. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Санкт- Петербург, 2009
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] — URL: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html> (Дата обращения 06.12.2014)
8. Портал «Реализация Федерального закона «Об образовании в российской Федерации» [Электронный ресурс] — URL: <http://273-фз.пф/obuchenie/moduli/dopolnitelnoe-obrazovanie/7-02>
9. Пустовит Е. А. Теоретические основы формирования учебно-исследовательской компетентности учащихся общеобразовательной школы//Вектор науки ТГУ. № 1 (23), 2013. с.365–369 [Электронный ресурс] — URL: http://edu.tltsu.ru/sites/sites_content/site1238/html/media90388/82Pustovit.pdf /(дата обращения: 31.05.2015)
10. Современный словарь иностранных слов — М., 1991

11. Теплоухова Л. А. Формирование универсальных учебных действий учащихся основной школы средствами проектной технологии: автореферат дис.... канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] / Теплоухова Л. А. — Ижевск, 2012. — 26 с.
12. Учебно-методический комплект для руководителей и заместителей руководителей образовательных организаций дополнительного образования//Информационный портал по внедрению эффективных организационно-управленческих и финансово-экономических механизмов, структурных и нормативных изменений, новаций [Электронный ресурс] — URL: 273-фз.рф/obuchenie/moduli/moduli/dopolnitelnoe-obrazovanie/7-01 (Дата обращения 31.05.2015)
13. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/consdoc_LAW_173649/

Приложение 1

Разминка для раздела «Основы хип-хопа»

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнения для рук*: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- *наклоны*: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- *упражнения для ног*: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- *плечи*: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- *грудная клетка*: движение из сторон в сторону.
- *пелвис (бедра)*: движение из стороны в сторону; hip lift.
- *руки*: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- *ноги*: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Приложение 2

Разминка для раздела «Основы брейкинга».

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнения для рук*: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- *наклоны*: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- *упражнения для ног*: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- *плечи*: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- *грудная клетка*: движение из сторон в сторону.

- *пелвис (бедра)*: движение из стороны в сторону; hip lift.
- *руки*: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- *ноги*: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Приложение 3

Разминка для раздела «Основы хип-хопа (Old school)».

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнения для рук*: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- *наклоны*: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- *упражнения для ног*: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- *плечи*: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- *грудная клетка*: движение из сторон в сторону.
- *пелвис (бедра)*: движение из стороны в сторону; hip lift.
- *руки*: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- *ноги*: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Приложение 4

Разминка для занятий раздела «Основы хип-хопа (Middle school)».

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнения для рук*: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- *наклоны*: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- *упражнения для ног*: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- *плечи*: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- *грудная клетка*: движение из сторон в сторону.
- *пелвис (бедра)*: движение из стороны в сторону; hip lift.
- *руки*: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- *ноги*: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Приложение 5

Разминка для раздела IV. Основы хип-хопа (New school).

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнения для рук*: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- *наклоны*: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- *упражнения для ног*: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- *плечи*: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- *грудная клетка*: движение из сторон в сторону.
- *пелвис (бедро)*: движение из стороны в сторону; hip lift.
- *руки*: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- *ноги*: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Приложение 6

Диагностика специальных способностей

№ п/п	Фамилия.имя	Чувство ритма	отжимается	растяжка	гибкость	выносливость	скоординированность	внимание	эмоциональность	Всего баллов

Критерии оценки: от 1 до 10 баллов

Низкий уровень 1-2 балла

Допустимый уровень 3-5 баллов

Оптимальный уровень 6-8 баллов

Высокий уровень 9-10 баллов

Приложение 7

Тест на знание терминов и их содержание

1. Groove – это

- 1) Движение ногами 2) движение руками 3) движение корпусом 4) другое

2. Monastery – это

- 1) Движение ногами 2) движение руками 3) движение корпусом 4) другое