

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МАГАДАНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»



Принята на заседании
педагогического совета
«27» сентября 2023 г.
Протокол № 5

«Утверждаю»
Врио директора МОГАУ ДО
«Детско-юношеский центр «Юность»
И.Г. Яркова
«27» сентября 2023 г.
Приказ № 114 от «27» 09 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«STAR DANCE»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 432 ч. (1 год - 216 ч.; 2 год - 216 ч.)

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Состав группы: 15 чел.

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная Программа реализуется на бюджетной основе ID -номер программы в Навигаторе:

Автор - составитель:
Телле Оксана Андреевна
педагог дополнительного образования

г. Магадан, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа студии «STAR DANCE» имеет художественную направленность.

Современная хореография - способ самовыражения и познания собственного «Я». Система современного танца постоянно обновляется, расширяется и изменяется. Современный танец привлекает своей новизной и позволяет создавать свой собственный стиль, отталкиваясь от базовых движений танцевальных направлений, включая творческий потенциал, креативность, стиль, манеру.

Современная хореография – это прогрессивное танцевальное искусство, в основе которого лежит широкое пространство для творчества, индивидуализация танцора и его эмоций через язык тела, симбиоз различных направлений. Это в первую очередь культура движений, искусство красиво преподнести себя в танце. Также это вид создания художественного образа, показанного без помощи речи. Чувства, мысли, переживания человека передаются с помощью движений, мимики.

Детям полезно заниматься танцами. Ведь такое увлечение помогает выработать чувство ритма, получить хорошую растяжку, обрести пластичность и гибкость. Кроме того, это способствует развитию творческого начала, а также художественного вкуса.

Хореография для детей и подростков – это прежде всего приобретение уверенности уже в юном возрасте. В процессе ребёнок реализует себя как личность, направляя свою энергию на саморазвитие.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В сравнении с музыкой, пением и изобразительным искусством, имеющими свое постоянное место в сетке школьного расписания, танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов, психологов и искусствоведов, так и не смог войти в число

обязательных предметов образования школьника. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия хореографией призваны: развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю и укреплять здоровье детей. А также развивать чувства ритма, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз, избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов, учить радоваться успехам других и вносить вклад в общи успех.

Танцевальное творчество как таковое занимает важное место в духовном и нравственном воспитании детей, подростков и молодёжи. Творческие коллективы хореографической направленности являются одним из самых популярных и востребованных обществом направлением досуговой деятельности, дополнительного образования и профессиональной ориентации детей и молодёжи. В связи с этим, трудно переоценить значение профессионального педагогического мастерства для руководителя хореографического коллектива. В своей работе руководитель такого коллектива решает огромное множество задач. Танцевальное искусство само по себе является многогранным, хореограф должен разбираться практически во всех сферах: искусстве, образовании, педагогике, психологии, экономике и т. д. Он должен любить свою работу.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года №474

«О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на период до 2027 года», утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р;

– «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и план мероприятий по ее реализации», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р»;

– «План мероприятий Десятилетия науки и технологий», утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 июля 2022 года №2036-р;

– «Стратегия социально-экономического развития Магаданской области на период до 2030 г.», утвержденная постановлением правительства Магаданской области от 05.03.2020 г. №146-пп;

– «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей», утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467;

– профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года №652н;

– порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629;

– «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.4.3648-20, утвержденные, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;

– устав МОГАУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса. Подростковый возраст, возраст противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. Возраст, который подталкивает подростка далеко не к позитивным действиям, а зачастую, ведущим к потере жизненно важных ориентиров. Важно, чтобы в этот непростой период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, приобщить его к коллективу, воспитать художественный вкус и привить интерес к современной танцевальной культуре. Программа является синтезом видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения, акцент ставится на изучение современной хореографии, что позволяет воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику.

Педагогическая целесообразность и особенность воспитываются данной программы является то, что все темы проходят «сквозь» программу. Темы «Физика тела» и «Ритм и пластика» предполагают их изучение на каждом занятии, так как каждое занятие начинается с разминки, в которую входит комплекс упражнений на разогрев мышц, подготовку тела к занятию. Разминка в современном танце является основой для развития чувства ритма и двигательных особенностей занимающихся, позволяющей свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Разминка дает великолепный эмоциональный настрой для осуществления поставленных на занятиях задач. Через выступления развивается социальная и творческая активность, формируется эстетический вкус, повышается культурный уровень, растёт дисциплинированность, потребности в самопознании и саморазвитии.

Цель данной программы - развитие музыкальных и танцевальных способностей детей и подростков через приобщение их к общей эстетической

и танцевальной культуре посредством занятий современным танцем.

Задачи:

Предметные:

- Сформировать первоначальные представления о роли танцевального искусства в жизни человека;
- Овладеть основными базовыми движениями и техниками современного танца;
- Развить эмоциональную отзывчивость к проявлению хореографического искусства;
- Развить способность выражать определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений.

Личностные:

- Формировать умения строить отношения со сверстниками, работать в команде;
- Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- Развить общие музыкальные способности обучающихся, а также образное и ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение;
- Овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Развить умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

- Сформировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Ожидаемый результат: освоив программу, обучающиеся должны овладеть основами современного танцевального искусства, развить свой творческий потенциал и эстетический вкус.

Расчет годового количества часов

	Кол-во часов в год	Учебная нагрузка в целесо-	Кол-во занятий в целесо-	Кол-во часов в 1 занятии	Кол-во детей в группе
1 год обучения	216	6	2	3	15
2 год обучения	216	6	2	3	10-12

Набор в объединение свободный, состав групп разновозрастной, постоянный, в каникулярное время переменный. Форма занятий (групповые и индивидуальные). Группы формируются с учетом возраста. Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.4.3648-20, утвержденные, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.

Учебный график I-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	3	1	2	Опрос
2. Специальная танцевально-художественная работа (93 ч.)					
2.1	Постановочная работа	45	5	40	Практические
2.2	Репетиционная работа	33	5	28	Практические
2.3	Концертная деятельность	15	0	15	Участие в концертах

3. Учебно-тренировочная работа (117ч.)					
3.1	Разминка на середине зала. Тренировочная хореография.	18	2	16	Практические Индивидуальные Наблюдение
3.2	Освоение базовых движений хип-хопа	24	4	20	Практические Индивидуальные
3.3	Техника выполнения «Groove»	18	2	16	Практические Наблюдение
3.4	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	12	2	10	Практические Индивидуальные Наблюдение
3.5	Контрасты в хип-хоп танце	12	2	10	Практические Индивидуальные
3.6	Работа с музыкой	9	3	6	Практические. Наблюдение
3.7	Танцевальная импровизация	12	2	10	Индивидуальные. Джемы. Батлы
3.8	Физическая подготовка, растяжка	12	2	10	Практические. Индивидуальные.
4	Итоговое занятие	3	1	2	Наблюдение. Практические.
ИТОГО:		216	31	185	

Содержание учебного графика I-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (3 ч.)

Теория (1 ч.) Знакомство с педагогом. Правила поведения в классе хореографии. Основные правила по технике безопасности на занятиях.

Практика (2ч.) Хореография.

Тема 2. Специальная танцевально-художественная работа (93 ч.)

2.1. Постановочная работа (45ч.)

Теория (5 ч.) Сюжеты и темы танцев. Особенности хип-хоп танца. Определение рисунка танца. Правила сценической площадки. Характер исполнения танцев. Организационные вопросы.

Практика (40 ч.) Постановка номеров, участие в различных конкурсах, соревнованиях, концертах.

2.2. Репетиционная работа (33ч.)

Теория (5ч.) Изучение танцевальных блоков и объединение их в номерах, постановка танцевальных групп, дуэтов и соло. Подготовка к этим

мероприятиям – отработка номеров.

Практика (28ч.)

2.3. Концертная деятельность (15ч.)

Практика (15ч.) Начиная с первого года обучения, дети пробуют выходить на сцену, участвовать в соревнованиях в таких номинациях как группы, дуэты и соло. Культура исполнителя. Поведение на сцене. Участие в концертах различного уровня.

Тема 3. Учебно-тренировочная работа (117 ч.)

Тема 3.1. Разминка на середине зала. Тренировочная хореография (18 ч.)

Теория (2 ч.) Правила выполнения упражнений на разогрев мышц и суставов

Практика (16 ч.)

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Тема 3.2. Освоение базовых движений хип-хопа (24 ч.)

Теория (4 ч.) Техника и правила исполнения движений

Практика (20 ч.) Исполнение движений; Basic Ёоипсе, cross step, two step, happy feat, kriss-kross, Sponge Bob, party maschine, running man, Bart Simpson, Alfa, cabbage patch, Roger Rabbit, charleston step, Steve Martin, rob base, the skate, pepper seed, chicken head, monastery, the slide, kick ball change, the waves, reebok,

smurf, crad, sham rock, Bobby Brown, salsa rock, the jerk.

Тема 3.3. Техника выполнения «Groove» (18 ч.)

Теория (2 ч.) Основные виды «Groove»

Практика (16 ч.) Упражнения на развитие «Groove», «Баунс» (вниз и вверх), «Рок» (кач корпусом вперед-назад или в стороны) и т.д.

Тема 3.4. Техника выполнения упражнений на координацию и развитие чувства ритма (12 ч.)

Теория (2 ч.) Понятия ритм, темп и координация.

Практика (10 ч.) Упражнения на развитие чувства ритма. Развитие музыкальности. Упражнения на развитие координации (Одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных связок в другую сторону).

Тема 3.5 Контрасты в хип-хоп танце (12 ч.)

Теория (2 ч.) Основные контрасты в хип хопе

Практика (10ч.)

- скорость (медленная-средняя-быстрая);
- части тела (голова, руки, ноги и т.д.);
- амплитуда (широкие и узкие движения);
- положение в пространстве (перемещения, на месте);
- характер движений (плавные-четкие);
- эмоциональность (без эмоций-с использованием мимики и жестов);
- сила (расслабленный танец - обычный, средний – максимальный выплеск энергии);
- мягкость и жесткость в движениях.

Тема 3.6 Работа с музыкой (9 ч.)

Теория (3ч.) Важность музыкального сопровождения в танце

Практика (6ч.) Выявление основного ритма трека, конкретных звуков, мелодии. Разбор трека по звукам.

Тема 3.7 Танцевальная импровизация (12 ч.)

Теория (2ч.) Свободный танец на заданные темы. Работа с базовыми

элементами, изменение их по всем основным контрастам в хип-хоп танце.

Практика (10ч.) Упражнения на развитие импровизации:

- танец - настроение;

- «КВАДРАТ» - представляем, что на полу нарисован квадрат. Мы можем наступать только на его вершины. Делаем это самыми разными способами; - на основе БАЗОВОГО ШАГА. Берём один или несколько Базовых Шагов и делаем максимальное количество разных вариантов - меняем скорость, направление, ритм, высоту движений, добавляем повороты и получаем танец;

- представление различных телесных ощущений - холод, жара, озноб, голод и т.д;

- не выходя из «грува» трека, станцевать только одной рукой, ногой, только грудной клеткой, тазом, коленями (и любые другие части тела).

- зафиксировать себя в каком-то неудобном положении и станцевать так.

Тема 3.8 Физическая подготовка, растяжка (12 ч.)

Теория (2 ч.) Правила выполнения упражнений.

Практика (10 ч.)

- упражнения, направленные на развитие шеи и спины (повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, мостик);

- упражнения, направленные на развитие голеностопного сустава (круговые движения, подъемы и опускания на стопе);

- упражнения, направленные на работу мышц корпуса (наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц, смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад);

- упражнения, направленные на работу мышц ног (различные прыжки);

- силовые упражнения (отжимания, приседания, качание прессы);

- упражнения кувырки, «колесо»;

- растяжка. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

Тема 4. Итоговое занятие (3 ч.)

Теория (1ч.) Опрос, тест и беседа.

Практика (2ч.) Аттестация (в конце учебного года в форме участия в отчетном концерте, батле или джеме).

Примерный календарный учебный график I год обучения

Месяц	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
сентябрь	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	3	1	2	опрос, наблюдение
сентябрь	Техника выполнения «Groove»	3	1	2	практическое выполнение
сентябрь	Техника выполнения «Groove»	3	1	2	практическое выполнение
сентябрь	Разминка на середине зала/1 Работа с музыкой/1 Физическая подготовка, растяжка/1	3	0	3	практическое выполнение
сентябрь	Разминка на середине зала/1 Контрасты в хип- хоп танце/1 Работа с музыкой/1	3	0	3	практическое выполнение
сентябрь	Техника выполнения «Groove»	3	0	3	практическое выполнение
сентябрь	Разминка на середине зала/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
сентябрь	Техника выполнения «Groove»	3	0	3	практическое выполнение
октябрь	Разминка на середине зала/1 Контрасты в хип- хоп танце/1 Работа с музыкой/1	3	0	3	практическое выполнение
октябрь	Техника выполнения «Groove»	3	0	3	практическое выполнение
октябрь	Освоение базовых движений хип хоп/3	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Физическая подготовка, растяжка/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Работа с музыкой/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Разминка на середине зала/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Разминка на середине зала/1 Физическая подготовка, растяжка/1 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение

октябрь	Техника выполнения «Groove»	3	0	3	практическое выполнение
октябрь	Разминка на середине зала/1 Освоение базовых движений хип-хопа/2	3	0	3	практическое выполнение
ноябрь	Физическая подготовка и растяжка/1 Контрасты в хип хоп танце/2	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Разминка на середине зала/1 Освоение базовых движений хип-хопа/2	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Контрасты в хип хоп танце/1	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Разминка на середине зала/1 Работа с музыкой/2	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Постановочная работа/1	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Работа с музыкой/2 Постановочная работа/1	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	3	0	3	практическое выполнение
декабрь	Разминка на середине зала/1 Контрасты в хип хоп танце/2	3	1	2	практическое выполнение
декабрь	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	3	0	3	практическое выполнение
декабрь	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Постановочная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
декабрь	Контрасты в хип хоп танце/2 Репетиционная работа/1	3	1	2	практическое выполнение
декабрь	Разминка на середине зала/1 Постановочная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
декабрь	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
декабрь	Контрасты в хип хоп танце/1 Постановочная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
декабрь	Разминка на середине зала/1 Репетиционная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
январь	Контрасты в хип хоп танце/1 Постановочная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
январь	Разминка на середине зала/1 Постановочная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
январь	Постановочная работа/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
январь	Контрасты в хип хоп танце/1 Постановочная работа/2	3	0	3	практическое выполнение

январь	Разминка на середине зала/1 Репетиционная работа/1 Физическая подготовка, растяжка/1	3	0	3	практическое выполнение
январь	Разминка на середине зала/1 Освоение базовых движений хип-хопа/2	3	0	3	практическое выполнение
январь	Контрасты в хип хоп танце/1 Постановочная работа/2	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Освоение базовых движений хип-хопа/1 Репетиционная работа/1 Физическая подготовка, растяжка/1	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Постановочная работа/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
февраль	Разминка на середине зала/1 Постановочная работа/2	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Постановочная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
февраль	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Постановочная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
март	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
март	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Постановочная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
март	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
март	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
март	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
март	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
март	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
апрель	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение

апрель	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
апрель	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
апрель	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Итоговое занятие: подведение итогов работы. Рекомендации по работе на каникулярный период.	3	1	2	журнал учета посещаемости, наблюдение,
ИТОГО:		216	31	185	

Планируемые результаты 1 года обучения

- знание понятия синхронной работы;
- знание базовых элементов «хип-хопа»;
- умение составлять комбинации из базовых элементов хип-хопа;
- умение работать на сцене;
- умения выполнять движения простого типа из 2 ,4 и 8 счетов;
- умение строить отношения со сверстниками, работать в команде.

Учебный график II-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	3	1	2	Опрос
2. Специальная танцевально-художественная работа (93 ч.)					
2.1	Постановочная работа	45	5	40	Практические
2.2	Репетиционная работа	30	5	25	Практические
2.3	Концертная деятельность	18	0	15	Участие в концертах

3. Учебно-тренировочная работа (117ч.)					
3.1	Разминка на середине зала. Тренировочная хореография.	18	2	16	Практические Индивидуальные Наблюдение
3.2	Освоение базовых движений хип-хопа	24	4	20	Практические Индивидуальные
3.3	Техника выполнения «Groove»	18	2	16	Практические Наблюдение
3.4	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	12	2	10	Практические Индивидуальные Наблюдение
3.5	Контрасты в хип-хоп танце	12	2	10	Практические Индивидуальные
3.6	Работа с музыкой	9	3	6	Практические. Наблюдение
3.7	Танцевальная импровизация	12	2	10	Индивидуальные. Джемы. Батлы
3.8	Физическая подготовка, растяжка	12	2	10	Практические. Индивидуальные.
4	Итоговое занятие	3	1	2	Наблюдение. Практические.
ИТОГО:		216	31	185	

Содержание учебного графика II-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (3ч.)

Теория (2 ч.) Правила поведения в классе хореографии. Основные правила по технике безопасности на занятиях.

Практика (1 ч.) Хореография.

Тема 2. Специальная танцевально-художественная работа (93 ч.)

Теория (10 ч.) Сюжеты и темы танцев. Особенности хип-хоп танца.

Определение рисунка танца. Правила сценической площадки. Характер исполнения танцев. Организационные вопросы.

Практика (83 ч.) Постановка номеров, участие в различных конкурсах, соревнованиях, концертах.

Тема 3. Учебно-тренировочная работа (117 ч.)

Тема 3.1. Разминка на середине зала. Тренировочная хореография (18 ч.)

Теория (2 ч.) Правила выполнения упражнений на разогрев мышц и суставов

Практика (16 ч.)

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Тема 3.2. Освоение базовых движений хип-хопа (24 ч.)

Теория (4ч.) Техника и правила исполнения движений

Практика (20ч.) Исполнение движений; Harlem, ShakeATL, Stomp, Tone-whop, Wreckin Shop, Heel-toe (ragga version), Robocop (2 version), Chicken head, Erby, Aunt Jackie, Pop, lock & drop it, Chicken noodle soup, Camel walk, Push-and-Pull, Trammyps, Bounce rock skate, Filla, Golf, Bizmarkie, Beneton, Tone Wop.

Тема 3.3. Техника выполнения «Groove» (18 ч.)

Теория (2 ч.) Основные виды «Groove»

Практика (16 ч.) Упражнения на развитие «Groove», «Баунс» (вниз и вверх), «Рок» (кач корпусом вперёд-назад или в стороны) и т.д.

Тема 3.4. Техника выполнения упражнений на координации и развитие чувства ритма (12 ч.)

Теория (2ч.) Музыкальные такты. Структура хип-хоп треков. Основные инструменты хип-хоп бита. Чувство музыки.

Практика (10ч.) Упражнения на развитие координации:

- одновременная работа разных частей тела;

- работа частями тела в разных скоростях;
- самостоятельная проработка выученных связок в другую сторону.

Тема 3.5. Контрасты в хип-хоп танце (12ч.)

Теория (2ч.) Использование контрастов для выполнения всех заданий.

Контрасты в «груве». Контрасты в базовых элементах.

Практика (10ч.) Основные контрасты в хип хопе:

- скорость (медленная-средняя-быстрая) Части тела (голова, руки, ноги и т.д.); - амплитуда (широкие и узкие движения);
- положение в пространстве (перемещения, на месте);
- характер движений (плавные-четкие);
- эмоциональность (без эмоций-с использованием мимики и жестов);
- сила (расслабленный танец - обычный, средний - максимальный выплеск энергии);
- мягкость и жесткость в движениях;
- уровни (нижний, средний, основной, высокий).

Тема 3.6. Работа с музыкой (9ч.)

Теория (3ч.) Внимание уделяется конкретным звукам. Умения выявлять основные звуки в музыке, последовательно прорабатывать их.

Практика (6ч.) Основные упражнения:

- разнообразие в танце - смена трека - меняем свой танец;
- разделяем трек на составные части - основной бит, читка, мелодия. Обыгрываем отдельно каждую часть;
- цвет трека. Медитативное задание. С закрытыми глазами слушаем музыку, определяем для себя ее цвет, главного героя и сюжет. После танцуем все то, что увидели. Обсуждаем;
- выделяем танцем определенный ритмический рисунок.

Тема 3.7. Танцевальная импровизация (12ч.)

Теория (2ч.) Танец на заданные темы

Практика (12ч.) Упражнения на развитие импровизации:

- танец - настроение;
- «Закрепки» - загадываем друг другу две части тела, которые скрепились, слиплись между собой. Танцуем в таком положении;
- танец от заданного начала и конца;
- танец без музыки, под собственное звуковое сопровождение;
- внимательность к деталям вокруг, самостоятельное придумывание новых техник;
- танец с предметами;
- танец с воображаемыми предметами, переодевании их;
- контактная импровизация.

Тема 3.8. Физическая подготовка, растяжка (12 ч.)

Теория (2ч.) Правила выполнения упражнений.

Практика (10ч.)

- упражнения, направленные на развитие шеи и спины (повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, мостик);
- упражнения, направленные на развитие голеностопного сустава (круговые движения, подъемы и опускания на стопе);
- упражнения, направленные на работу мышц корпуса (наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц, смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад);
- упражнения, направленные на работу мышц ног (различные прыжки);
- силовые упражнения (отжимания, приседания, качание прессы);
- упражнения кувырки, «колесо»;
- растяжка. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

Тема 4. Итоговое занятие (3ч.)

Теория (1ч.) Опрос, тест и беседа.

Практика (2ч.) Аттестация (в конце учебного года в форме участия в отчетном концерте, батле или джеме).

Примерный календарный учебный график II года обучения

Месяц	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
сентябрь	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	3	1	2	опрос, наблюдение
сентябрь	Техника выполнения «Groove»	3	1	2	практическое выполнение
сентябрь	Техника выполнения «Groove»	3	1	2	практическое выполнение
сентябрь	Разминка на середине зала/1 Работа с музыкой/1 Физическая подготовка, растяжка/1	3	0	3	практическое выполнение
сентябрь	Разминка на середине зала/1 Контрасты в хип- хоп танце/1 Работа с музыкой/1	3	0	3	практическое выполнение
сентябрь	Техника выполнения «Groove»	3	0	3	практическое выполнение
сентябрь	Разминка на середине зала/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
сентябрь	Техника выполнения «Groove»	3	0	3	практическое выполнение
октябрь	Разминка на середине зала/1 Контрасты в хип- хоп танце/1 Работа с музыкой/1	3	0	3	практическое выполнение
октябрь	Техника выполнения «Groove»	3	0	3	практическое выполнение
октябрь	Освоение базовых движений хип хоп/3	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Физическая подготовка, растяжка/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Работа с музыкой/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Разминка на середине зала/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Разминка на середине зала/1 Физическая подготовка, растяжка/1 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
октябрь	Техника выполнения «Groove»	3	0	3	практическое выполнение
октябрь	Разминка на середине зала/1 Освоение базовых движений хип-хопа/2	3	0	3	практическое выполнение

ноябрь	Физическая подготовка и растяжка/1 Контрасты в хип хоп танце/2	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Разминка на середине зала/1 Освоение базовых движений хип-хопа/2	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Контрасты в хип хоп танце/1	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Разминка на середине зала/1 Работа с музыкой/2	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Постановочная работа/1	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Работа с музыкой/2 Постановочная работа/1	3	1	2	практическое выполнение
ноябрь	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	3	0	3	практическое выполнение
декабрь	Разминка на середине зала/1 Контрасты в хип хоп танце/2	3	1	2	практическое выполнение
декабрь	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	3	0	3	практическое выполнение
декабрь	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Постановочная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
декабрь	Контрасты в хип хоп танце/2 Репетиционная работа/1	3	1	2	практическое выполнение
декабрь	Разминка на середине зала/1 Постановочная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
декабрь	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
декабрь	Контрасты в хип хоп танце/1 Постановочная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
декабрь	Разминка на середине зала/1 Репетиционная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
январь	Контрасты в хип хоп танце/1 Постановочная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
январь	Разминка на середине зала/1 Постановочная работа/2	3	1	2	практическое выполнение
январь	Постановочная работа/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
январь	Контрасты в хип хоп танце/1 Постановочная работа/2	3	0	3	практическое выполнение
январь	Разминка на середине зала/1 Репетиционная работа/1 Физическая подготовка, растяжка/1	3	0	3	практическое выполнение
январь	Разминка на середине зала/1 Освоение базовых движений хип-хопа/2	3	0	3	практическое выполнение

январь	Контрасты в хип хоп танце/1 Постановочная работа/2	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Освоение базовых движений хип-хопа/1 Репетиционная работа/1 Физическая подготовка, растяжка/1	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Постановочная работа/2 Физическая подготовка, растяжка/1	3	1	2	практическое выполнение
февраль	Разминка на середине зала/1 Постановочная работа/2	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Постановочная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
февраль	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Постановочная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
февраль	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
март	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
март	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Постановочная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
март	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
март	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
март	Освоение базовых движений хип-хопа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
март	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
март	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Постановочная работа/2 Репетиционная работа/1	3	0	3	практическое выполнение
апрель	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
апрель	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
апрель	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	1	2	практическое выполнение
апрель	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ

апрель	Концертная деятельность/3	3	0	3	творческий показ
май	Танцевальная импровизация/1 Постановочная работа/2	3	0	3	практическое выполнение
май	Концертная деятельность/3	3	0	3	практическое выполнение
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Репетиционная работа/2 Танцевальная импровизация/1	3	0	3	практическое выполнение
май	Итоговое занятие: подведение итогов работы. Рекомендации по работе на каникулярный период.	3	1	2	журнал учета посещаемости, наблюдение,
ИТОГО:		216	31	185	

Планируемые результаты 2 года обучения

- знание правил связывания основных силовых элементов; самостоятельно приводить различные группы мышц в рабочее состояние;
- знание основных техник хип-хопа, умение их применять
- знание базовых элементов «хип-хопа»;
- умение самостоятельно придумывать движения;
- умение импровизировать, создавать выразительный образ;
- умение работать с музыкой;
- умение видеть собственные ошибки и справлять их.

Результаты воспитательной работы

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов;
- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития

культуры.

- коллективная ответственность;
- активность и желание участвовать в делах объединения;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)
- владение навыками формирования ценности здорового и безопасного образа жизни.

Условия реализации программы

- Просторный танцевальный класс, оборудованный зеркалами.
- Колонки - 3 шт.
- Флэшки с музыкой или плеер - 1 шт.
- Форма для занятий: тренировочный костюм, спортивная обувь.
- Концертные костюмы и концертная обувь.
- Гимнастические коврики - 15 штук.
- Письменный стол - 1 шт.
- Стулья - 10 шт.
- Телевизор - 1 шт.
- Пульт от телевизора - 1шт.

Организация образовательного процесса очная, (возможно также очно заочно, дистанционно).

Формы контроля (аттестации)

Оценка образовательных результатов освоения общеобразовательной программы «StarDance», осуществляется в форме текущего контроля - определяется качество освоения программы в период обучения (по итогам изучения темы, раздела программы); промежуточного контроля -определяется

качество освоения программы.

В форме итогового контроля (итоговой аттестации) - степени и уровня освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы согласно критериям. (Приложение №1)

Формами подведения итогов программы служат: устные (опрос, беседа), индивидуальные (подбор заданий с учетом особенностей обучающихся), практические (сдача элементов танца), концертные номера, соревнования, фестивали, локальные джемы и батлы (Джем- танец в кругу, батл - перепляс), в которых обучающиеся имеют возможность продемонстрировать полученные умения и навыки.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методические материалы - видео-уроки, учебники, использование в проведении занятия методов танцевальной терапии, проведение психологических тренингов, направленных на укрепление командного духа, развитие коммуникативных навыков.

- Показательное выступление Хип-Хоп команд «Jabbawockeez», «Project818», «Royal Family», «WOD».
- Показ батлов и джемов «Ghetto-Style», «Freestyle session», «Yalta Summer Jam», «Juste Debout».
- Информационный материал: статьи на тему: «История культуры Хип-Хопа», «Webdancer.ru», «DanceDB». История Хип-Хоп танце Trix-Family, эволюция танца в современной культуре.
- Фото и видео как прогрессировал хип-хоп от oldschool (старая школа) до newstyle (новая школа) разновидности костюмов большинства стилей уличных танцев.

Формы организации учебного процесса:

- тренировочные занятия;
- силовые упражнения;
- свободная тренировка;
- индивидуальные занятия;
- круглый стол «Обсуждение результатов выступления, анализ успехов и ошибок»;
- показательные выступления;
- джемы;
- баттлы.

Методы обучения:

Рассказ, беседа, объяснение, показ, инструктаж, видео-метод (просмотр).

Репродуктивные методы

Демонстрация, упражнение.

Проблемные методы

Беседа, игра.

Частично-поисковые методы

Наблюдение, самостоятельная работа.

Обучение обучающихся хип-хопу строится на основе освоения конкретных элементов с помощью упражнений для физического развития определённых групп мышц, которые отвечают за исполнение конкретного элемента, и затем неоднократного его повторения, а также за счёт организации проведения “джемов” или “битв” на тренировках, где обучающиеся проходят процесс сплочения, развитие чувства групповой ответственности (коллективизма) и общности единой цели, развитие актёрских навыков и формирование гуманистического мировоззрения.

Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические занятия (тренировки) и рекомендуемые объекты исполнения хип-хоп танца. При этом предполагается, что изучение материала

программы, связанного с практическими занятиями, должно предваряться необходимым минимумом теоретических сведений.

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность обучающихся. Приоритетными методами являются упражнения, учебно-практические занятия, метод “битв” или соревнований. Все виды практических занятий в программе направлены на освоение различных хип-хоп элементов, поведение их исполнения, стилей преподнесения себя в танце, физического развития.

«Джем» - это практика танцевальной импровизации под музыку, где танцоры размещаются по кругу и по очереди выходят в центр - танцуют, демонстрируют своё понимание танца, умение слушать звуки, навыки и знания. Практику "Джема" используют многие танцевальные направления. Такая практика наблюдалась в древних племенах Африки, где аборигены под звуки подобия барабана совершали различные движения, ритуалы похожие на танец. "Джем" помогает победить страх выступления перед публикой, закрепить имеющиеся навыки, танцевальные связки, помогает упорядочить в голове алгоритм построения выхода, является средством коммуникации между танцорами. Если кто-нибудь не имеет желания выходить, или видно, что он стесняется, то не стоит настаивать на его выходе, но такую проблему необходимо будет обязательно решить индивидуально.

«Битва» или «баттл» - танцевальное сражение танцоров, их поединок, в ходе которого оружием танцора выступает его натренированное тело и знания, а исход баттла либо победа, либо поражение. Перед началом баттла обычно танцоры знают сколько нужно сделать раундов, т.е сколько раз показывать свой танец. Так же существуют и командные баттлы количеством от 2 и до 20-30 человек, где необходимо демонстрировать командную работу, «рутины»-синхронные движения, акробатические переходы и др. (В редких случаях в батле бывает ситуация «Тай брейк» - дополнительный раунд, где выходит один представитель команды и делает сольный выход). Баттл имеет свои правила, нарушать которые строго нельзя, например - нельзя касаться

соперника, сидеть, толкаться, необходимо смотреть в глаза сопернику, выход должен быть максимально чистым и сложным - без падений, простоев, повторений. Эти правила должны знать воспитанники наряду с жестами, которые можно показывать вовремя баттла, например – «смотри в глаза», «Байт»-чужое движение, «повторы» - одного элемента несколько раз, «респект» - уважение, «тайм» - слишком долгий выход и др. Для неподготовленных воспитанников больше подойдут джем, т.к. у них в арсенале мало движений, нет «заготовок»- отработанные части танца и боязнь проиграть будет лишним стрессом для детей. Баттл это возможность самореализации, заработать уважение сверстников, показать себя, с другой стороны. Так же вовремя баттла идёт выплеск эмоций, адреналина, обретается опыт и даже решаются конфликты. Участие в баттлах даёт танцору огромный толчок в развитии, позволяет применять хитрость, стратегию. При командных баттлах происходит сплочение коллектива, развиваются навыки командной работы. Преподавателю обязательно нужно контролировать ход «джемов» и «битв», чтобы не нарушать их правила.

Список литературы для педагога

1. Беляевский А. «Хип-Хоп, как стиль жизни». Архангельск, 2003 г.
2. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии». Самара, 2012 г.
3. Вишнякова Н.Ф. «Конфликтология». - М.: Академия, 2010.
4. Еременко Н.И. «Деятельность социального педагога в образовательном учреждении», М. - 2012.
5. Левикова С.И. «Молодёжная субкультура»: Учеб. пособие/С.И. Левикова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006.
6. Новерр Ж-Ж, «Письма о танце», Изд-во «Лань», 2011.
7. Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, 2014.
8. Соловьев-Спасский В. «Всадники без головы или рок-н-рольный бэнд», СПб, изд-во «Скифия», 2007.
9. Щадриков В.Д. «Введение в психологию: способности человека». - М.: Логос, 2013.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Беляевский А. «Хип-Хоп, как стиль жизни». Архангельск,
2. Ботгомер Пол. Учимся танцевать. - М.: Эксмо-пресс, 2008.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.
4. Вишнякова Н.Ф. «Конфликтология». - М.: Академия, 2010.
5. Еременко Н.И. «Деятельность социального педагога в образовательном учреждении», М. - 2012.
6. Левикова С.И. «Молодёжная субкультура»: Учеб. пособие/С.И. Левикова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006.
7. Новерр Ж-Ж, «Письма о танце», Изд-во «Лань», 2011.
8. Школа танцев «Svetix» - 5 сборников.

Интернет-источники

9. <https://vk.com/vobrb blaze> - Онлайн журнал о танце и хип-хоп культуре!
10. <http://vk.com/streetdancer> - Уличный танцор.
11. <https://vk.com/dance.project> - музыка для тренировок.
12. https://vk.com/wall-80707245_531 GROOVE - кач всем телом в основной ритм от VOB Ra
13. https://vk.com/wall-80707245_740 Обучение основам грува от Панишева
Артура: 1. баунс вниз, 2. баунс вверх, 3. двойной (DOUBLE TIME)
БАУНС
14. https://vk.com/wall-80707245_40 Четыре основных типа грува
(UP, DOWN, BOUNCING, DROP)
15. https://vk.com/wall-80707245_2538 Четыре вида грува для начинающих
16. https://vk.com/wall-80707245_625 Как устроен ритм
17. https://vk.com/wall-80707245_143 Создай свой ритм!
18. https://vk.com/wall-80707245_164 Упражнения на развитие чувства ритма
19. https://vk.com/wall-80707245_668 Музыкальность. Базовые понятия ритма
20. https://vk.com/wall-80707245_2128 Как научиться чувствовать музыку?
21. https://vk.com/wall-80707245_88 Базовый Шаг THE WOP + LEAN
(дополнительный «плавный» ГРУВ)
22. https://vk.com/wall-80707245_187 СВИНГ - новый вид ГРУВА (ВОЛНА
ВСЕМ ТЕЛОМ)
23. https://vk.com/wall-80707245_846 Сборник треков на отработку разных
видов ГРУВА от VOB Ra
24. https://vk.com/wall-80707245_2436 Музыкальные такты
25. https://vk.com/wall-80707245_2445 Структура хип-хоп треков
26. https://vk.com/wall-80707245_2449 Основные инструменты хип-хоп бита
27. https://vk.com/wall-80707245_2469 Чувство музыки.

Критерии аттестации

Признаки	Минимальный	Базовый	Творческий	Повышенный
Танец Хип-Хоп	Знание базовых элементов стиля, исполнение без музыки	Музыкальное исполнение базовых элементов	Знание всех базовых элементов, использование их в своих выходах	Знание и умение исполнять базовые элементы музыкально, а также добавлять свои элементы
Качество исполнения	Скованность, не чёткое исполнение или не музыкальное исполнение	Правильная постановка ног и рук, чёткая постановка точек	Музыкальное, техничное исполнение брейк-элементов	Эмоциональное, точное и правильное исполнение брейк-элементов
Оценка выхода на джеме, баттле	Допускает большое количество ошибок, не музыкальный выход	Допускаются ошибки, использует все стили в одном выходе	Музыкальное исполнение с использованием всех стилей. Небольшое количество ошибок	Эмоциональное исполнение, музыкальное с использованием всех стилей
Проявляемый интерес к занятиям, творческая активность	Минимальный интерес	Стабильный интерес	Высокая степень интереса, стремление достичь высокого результата	Потребность в постоянном творческом росте, выполнение танцевальных движений на высоком качественном уровне
Посещение занятий	Нерегулярное	Регулярное; пропуски по болезни	Регулярное	Регулярное+ посещение индивидуальных и других ансамблевых занятий
Участие в концертах	Только на открытом занятии	Небольшие концертные номера, подтанцовки, выступления внутри учреждения	Выступления на городских и областных мероприятиях	Участия в конкурсах, фестивалях