

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ

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



Принята на заседании
методического совета
« 13 » января 2020 г.
Протокол № 3

«15» января 2020 г.
«Утверждаю»
Директор МОГАУ ДО
«Детско-юношеский центр «Юность»
Ю.А. Малькова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«KRIS-KROSS»

Возраст обучающихся: 9-16
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Иванова Карина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Магадан,
2020 год

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу художественной направленности хип-хоп студии «KRISS-KROSS», разработанную педагогом дополнительного образования Ивановой К. В., МОГАУ ДО «Детско-юношеский центр «Юность».

РЕЦЕНЗЕНТ: методист МОГАУ ДО «Детско-юношеский центр «Юность» Войтенко Оксана Викторовна, педагог-организатор высшей квалификационной категории.

Представленная программа предназначена для обучающихся 9-16 лет, рассчитана на 3 года обучения. Программа относится к художественной направленности. Программа «KRISS-KROSS» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального уровня. Рецензируемая программа актуальна, так как отвечает запросам со стороны детей и родителей. Данная программа имеет определенную структуру, содержание каждого блока рассматривается в полном объеме.

- ✓ Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: пояснительная записка (общая характеристика программы, цели и задачи программы, содержание программы (учебный план; учебно тематический план, планируемые результаты);
- ✓ Комплекс организационно-педагогических условий: календарный учебный график, условия реализации программы, формы контроля (аттестации), оценочные материалы;
- ✓ Методическое обеспечение;
- ✓ Список литературы.

Цель программы, прописанная автором как ее стратегия, которая фиксирует желаемый конкретный результат, содержит в себе развивающий, обучающий и воспитательный аспекты. Педагог дополнительного образования Иванова К.В. ставит конкретные задачи как пути достижения цели, они подразделяются на группы: предметные, личностные и метапредметные. Ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития и воспитания. Результаты сформулированы четко и конкретно. В программе предусмотрены формы аттестации и ее критерии.

Особенностью программы по современному танцу хип-хоп является то, что все темы проходят «сквозь» программу. 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.

Рецензируемая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «KRIS-KROSS» является весьма актуальной и составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей.

Вывод: данная программа представляет собой совокупность программно-методических материалов, имеет целостный, системный характер логически завершённого документа и может быть рекомендована для реализации воспитательно-образовательного процесса в учреждении дополнительного образования.

Рецензент:



Войтенко Оксана Викторовна
методист МОГАУ ДО «ДЮЦ «Юность»,

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа художественной направленности хип-хоп студии «KRISS-KROSS» 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.

Хип-хоп. Сегодня мы слышим это слово крайне часто на музыкальных каналах TV и радиостанций; об этом явлении упоминают в своих интервью многочисленные популярные исполнители, детей приглашают «научиться танцевать хип-хоп» в модных студиях. Несмотря на это, большинство людей, считающих себя так или иначе сопричастными к этому явлению, имеют чрезвычайно искаженное представление о том, что действительно стоит за этим словом. Так что же такое на самом деле хип-хоп? Это направление зародилось в 1970-е года в США. В своей основе совместными компонентами его являются танец, диджеинг, граффити, рэп и битбоксинг. Хип-хоп танец — это объединенное название, объединяющий термин («umbrella term») многих танцевальных стилей или направлений. Хип-хоп танец – в широком понимании все, что танцуют под музыку хип-хоп. Разнообразие стилей и направлений музыки хип-хоп не позволяют выделить конкретно танец хип-хоп, правильнее будет называть «танец в стиле хип-хоп». Каждый новый стиль хип-хоп танца приобретает и заимствует черты родственных и приплюсовывает «удобную» хореографию не родственных направлений. Мультитехничность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации вызывает серьезную проблему классификации по стилям, техникам и направлениям. Методом исключения можно сказать, что танец в стиле хип-хоп — это не народный, не классический, не техно-танец – это отдельное широкое направление танцевального искусства.

Zephyr, один из людей, стоящих у истоков новой культуры, говорит о хип-хопе так: «...хип-хоп является методом интерпретации, системой мышления, направлением жизни. В своей основе совместными компонентами его являются не просто брейк-данс, диджеинг, граффити и эмсиинг, а соучастие, социальный активизм и мультикультурность». Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая. Главная цель танцора – завоевать симпатию зрителя, и поэтому хип-хоп позитивен и добр. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец в стиле хип-хоп» относится к художественной направленности.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.4.3648-20 (Постановление 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.

Педагогическая целесообразность и особенность данной программы по хип-хопу 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, воспитываются 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 в стиле хип-хоп.

Задачи:

Предметные:

- Сформировать первоначальные представления о роли танцевального искусства в жизни человека;
- Овладеть системой знаний о хип-хоп культуре;
- Овладеть основными базовыми движениями и техниками хип-хопа, использовать и комбинировать элементы;
- 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 неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в 1 занятии	Кол-во детей в группе
1 год обучения	324	9	3	3	15
2 год обучения	324	9	3	3	10-12
3 год обучения	324	9	3	3	8-10

- 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 (Постановление 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	2	1	Опрос
2. Специальная танцевально-художественная работа (94 ч.)					
2.1	Постановочная работа	45	5	40	Практические. Индивидуальные. Наблюдение.
2.2	Репетиционная работа	34	5	29	Практические. Индивидуальные. Наблюдение.
2.3	Концертная деятельность	15	-	15	Участие в концертах
3. Учебно-тренировочная работа (227 ч.)					
3.1	Разминка на середине зала	20	2	18	Практические. Индивидуальные. Наблюдение
3.2	Освоение базовых движений хип-хопа	50	10	40	Практические. Индивидуальные. Наблюдение Опрос.
3.3	Техника выполнения «Groove»	24	3	21	Практические. Наблюдение
3.4	Техника выполнения упражнений на координацию и развития чувства ритма	20	5	15	Практические. Индивидуальные. Наблюдение
3.5	Контрасты в хип-хоп танце	20	3	17	Практические. Индивидуальные. Наблюдение
3.6	Работа с музыкой	20	5	15	Практические. Наблюдение
3.7	Танцевальная импровизация	40	15	25	Индивидуальные. Джемы. Батлы
3.8	Физическая подготовка, растяжка	30	5	25	Практические. Индивидуальные.
4	Итоговое занятие	3	1	2	Наблюдение. Практические.
ИТОГО:		324	61	263	

Содержание учебного графика I-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (3 ч.)

Теория (2 ч.) Знакомство с педагогом. Правила поведения в классе хореографии.

Основные правила по технике безопасности на занятиях.

Практика (1ч.) Хореография.

Тема 2. Специальная танцевально-художественная работа (94 ч.)

Теория (10 ч.) Сюжеты и темы танцев. Особенности хип-хоп танца. Определение рисунка танца. Правила сценической площадки. Характер исполнения танцев. Организационные вопросы.

Практика (84 ч.) Постановка номеров, участие в различных конкурсах, соревнованиях, концертах.

Тема 3. Учебно-тренировочная работа (227 ч.)

Тема 3.1. Разминка на середине зала (20 ч.)

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

Практика (18 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 (50 ч.)

Теория (10 ч.) Техника и правила исполнения движений

Практика (40 ч.) Исполнение движений; Basic bounce, 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» (24 ч.)

Теория (3 ч.) Основные виды «Groove»

Практика (21 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 (20 ч.)

Теория (5 ч.) Понятия ритм, темп и координация.

Практика (15 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 (20 ч.)

Теория (3 ч.) Основные контрасты в хип хопе

Практика (17 ч.)

- 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 (20 ч.)

Теория (5ч.) Важность музыкального сопровождения в танце

Практика (15ч.) Выявление основного ритма трека, конкретных звуков, мелодии.

Разбор трека по звукам.

Тема 3.7 Танцевальная импровизация (40 ч.)

Теория (15ч.) Свободный танец на заданные темы. Работа с базовыми элементами, изменение их по всем основным контрастам в хип-хоп танце.

Практика (25ч.) 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 выпадая 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 (30 ч.)

Теория (5 ч.) Правила выполнения упражнений.

Практика (25 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 пресса);
- 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	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Сентябрь	Вводное занятие. Инструкция по Т.Б.	3	1	2	Опрос
Сентябрь	Разминка. Техника выполнения «Groove»	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Сентябрь	Разминка. Техника выполнения «Groove»	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Сентябрь	Разминка. Техника выполнения «Groove»	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Сентябрь	Разминка. Работа с музыкой. Техника выполнения «Groove»	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Сентябрь	Разминка. Тренировочная хореография.	3	0	3	Наблюдение.
Сентябрь	Разминка. Тренировочная хореография.	3	0	3	Наблюдение.
Сентябрь	Разминка. Контрасты в хип-хоп танце	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Сентябрь	Разминка. Контрасты в хип-хоп танце. Работа с музыкой.	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Сентябрь	Разминка. Танцевальная импровизация на основе «Groove»	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные. Джем.
Сентябрь	Разминка. Хореография	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Изучение базовых движений basic bounce, cross step, two step	3	1	2	Наблюдение. Индивидуальные.
Октябрь	Разминка. Изучение базовых движений happy feat, kriss-kross	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.

Октябрь	Разминка. Повторение выученных движений basic bounce, cross step, two step, happy feat, kriss-kross	3	0	2	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Октябрь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка	3	1	2	Наблюдение. Опрос.
Октябрь	Разминка. Постановочный процесс. Изучение базового движения Sponge Bob. Растяжка	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Октябрь	Разминка. Постановочный процесс. Изучение базового движения party maschine	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Октябрь	Разминка. Постановочный процесс. Повторение выученных движений Sponge Bob, party maschine. Растяжка	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Октябрь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Октябрь	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Изучение базового движения Running Man. Растяжка + О.Ф.П	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Изучение базового движения Bart Simpson. Растяжка + О.Ф.П.	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические.
Ноябрь	Разминка. Повторение выученных движений Running Man, Bart Simpson. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Изучение базовых движений Alfa, Cabbage patch.	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Повторение выученных движений Alfa, Cabbage patch. Растяжка + О.Ф.П.	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка+О.Ф.П.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Репетиционная работа.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Репетиционная работа Растяжка + О.Ф.П.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.

Ноябрь	Разминка. Репетиционная работа.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Ноябрь	Разминка. Репетиционная работа Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Декабрь	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Декабрь	Разминка. Репетиционная работа	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Декабрь	Разминка. Репетиционная работа Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Декабрь	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Декабрь	Разминка. Репетиционная работа	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Декабрь	Разминка. Изучение базовых движений Roger Rabbit, Charleston Step Растяжка + О.Ф.П	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические
Декабрь	Разминка. Повторение базовых движений Roger Rabbit, Charleston Step. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Изучение основ танцевальной импровизации	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Изучение основ танцевальной импровизации	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Проведение тренировочного джема. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Изучение базовых движений Steve Martin, Rob Base	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Повторение базовых движений Steve Martin, Rob Base. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Повторение всех выученных базовых движений хип-хопа.	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Проведение джема	3	0	3	Джем. Индивидуальные

Январь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Январь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.

Январь	Разминка. Изучение базовых движений the skate, pepper seed.	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Изучение базовых движений chicken head, monastery	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Повторение выученных движений. Проведение джема	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Джем. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Изучение базовых движений the slide, kick ball change	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Изучение базовых движений the waves, Reebok, Smurf.	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Изучение базовых движений crad, sham rock	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Повторение выученных движений. Проведение джема	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные

Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение основ танцевальной импровизации	3	1	2	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение основ танцевальной импровизации	3	0	2	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение основ танцевальной импровизации	3	1	2	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение основ танцевальной импровизации	3	1	2	Наблюдение Джем. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Проведение тренировочного батла.	3	0	3	Батл. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные

Апрель	Разминка. Репетиционная работа.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Изучение базовых движений Bobby Brown, salsa rock.	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Повторение выученных движений Bobby Brown, salsa rock. Проведение джема	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Изучение базового движения the jerk. Проведение джема	3	1	2	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Изучение основ танцевальной импровизации	3	1	2	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Импровизация. Проведение джема. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Проведение тренировочного батла.	3	0	3	Батл. Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Повторение выученных движений. Проведение джема	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Проведение тренировочного батла.	3	0	3	Наблюдение. Батл. Индивидуальные

Май	Разминка. Повторение всех выученных движений за год.	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Повторение всех выученных движений за год.	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Повторение всех выученных движений за год.	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Танцевальная Игра "Каруселька"	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные

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	2	1	Опрос
2. Специальная танцевально-художественная работа (94 ч.)					
2.1	Постановочная работа	45	5	40	Практические. Индивидуальные. Наблюдение.
2.2	Репетиционная работа	34	5	29	Практические. Индивидуальные. Наблюдение.
2.3	Концертная деятельность	15	-	15	Участие в концертах
3. Учебно-тренировочная работа (227 ч.)					
3.1	Разминка на середине зала	20	2	18	Практические. Наблюдение. Индивидуальные
3.2	Базовые движения хип-хопа	25	5	20	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
3.3	Упражнения на развитие ритмики и координации	24	3	21	Практические. Наблюдение. Индивидуальные
3.4	Общеразвивающие, базовые и силовые упражнения	20	5	15	Наблюдение. Индивидуальные

3.5	Контрасты в хип-хоп танце	20	3	17	Практические. Наблюдение. Индивидуальные
3.6	Работа с музыкой	20	5	15	Практические. Наблюдение. Индивидуальные
3.7	Танцевальная импровизация	40	15	25	Индивидуальные. Джем. Батл.
3.8	Основные техники хип-хопа	30	5	25	Практические. Индивидуальные
3.9	Хореография	25	5	20	Практические. Джем. Индивидуальные
4	Итоговое занятие	3	1	2	Наблюдение
ИТОГО:		324	61	263	

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 (94 ч.)

Теория (10 ч.) Сюжеты и темы танцев. Особенности хип-хоп танца. Определение рисунка танца. Правила сценической площадки. Характер исполнения танцев. Организационные вопросы.

Практика (84 ч.) Постановка номеров, участие в различных конкурсах, соревнованиях, концертах.

Тема 3. Учебно-тренировочная работа (227 ч.)

Тема 3.1. Разминка на середине зала (20 ч.)

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

Практика (18 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. Базовые движения хип-хопа (25 ч.)

Теория (5ч.) 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. Упражнения на развитие ритмики и координации (24 ч.)

Теория (3ч.) Музыкальные такты. Структура хип-хоп треков. Основные инструменты хип-хоп бита. Чувство музыки.

Практика (21ч.) Упражнения на развитие координации:

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

Тема 3.4. Общеразвивающие, базовые и силовые упражнения (20 ч.)

Теория (5ч.) Правила выполнения упражнений.

Практика (15ч.)

- 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 пресса);
- упражнения кувырки, «колесо»;
- растяжка. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

Тема 3.5. Контрасты в хип-хоп танце (20ч.)

Теория (3ч.) Использование контрастов для выполнения всех заданий. Контрасты в «груве». Контрасты в базовых элементах.

Практика (17ч.) 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 (20ч.)

Теория (5ч.) Внимание уделяется конкретным звукам. Умения выявлять основные звуки в музыке, последовательно прорабатывать их.

Практика (15ч.) 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 (40ч.)

Теория (15ч.) Танец на заданные темы

Практика (25ч.) 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. Основные техники хип-хопа (30ч.)

Теория (5ч.) Специальные техники хип-хопа, как основа для изучения хип-хопа.

Практика (25ч.)

- инерция – танцевальные движения по принципу «маятника»;
- манипуляция – управление одной частью тела другой. Контактная и бесконтактная;
- изоляция – отделение во время танца одной части тела от всего остального тела;
- пластика – проработка волн всех частей тела;
- полиритмия – движения одновременно разными частями тела в разных скоростях;
- работа в нижнем уровне – танец на полу;
- логичный танец – движение в одном характере или теме, меняющееся последовательно.

Тема 3.9. Хореография (25ч.)

Теория (5ч.) Понятие хореография

Практика (20ч.) Изучение танцевальных комбинаций.

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	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Сентябрь	Вводное занятие. Инструкция по Т.Б.	3	1	2	Опрос
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Изучение базового движения Harlem Shake.	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Изучение базовых движений ATL, Stomp	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные

Октябрь	Разминка. Изучение базового движения Tone-whor	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Изучение базового движения Wreskin Shop	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Изучение базового движения Heel-toe (ragga version)	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Изучение базового движения Robocop (2 version)	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Изучение базового движения Chicken head	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные

Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Контрасты в хип-хоп танце. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Контрасты в хип-хоп танце. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Репетиционная работа	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Репетиционная работа Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Изучение базового движения Erby. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Изучение базового движения Aunt Jackie. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Изучение базовых движений Pop, lock & drop it. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Основные техники хип-хопа. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Основные техники хип-хопа. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Основные техники хип-хопа. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Основные техники хип-хопа. Растяжка	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Танцевальная импровизация. Работа с музыкой	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Декабрь	Разминка. Танцевальная импровизация. Работа с музыкой	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение

Декабрь	Разминка. Танцевальная импровизация. Работа с музыкой	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Январь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Изучение базового движения Camel walk	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Изучение базового движения Push-and-Pull	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Январь	Разминка. Изучение базового движения Tramps	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные

Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Повторение выученных движений. Проведение джема	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение базового движения Bounce rock skate	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение базового движения Filla	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение базового движения Golf, Bizmarkie,	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение базового движения Beneton,	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Изучение базового движения Tone Wor	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные

Март	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Март	Разминка. Репетиционная работа.	3	0	3	Наблюдение. Опрос. Практические. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Танцевальная импровизация. Работа с музыкой	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Апрель	Разминка. Танцевальная импровизация. Работа с музыкой	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Апрель	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Апрель	Разминка. Репетиционная работа. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Май	Разминка. Повторение выученных движений. Проведение джема	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Май	Разминка. Повторение выученных движений. Проведение джема	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Май	Разминка. Повторение выученных движений. Проведение джема	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение

Май	Разминка. Хореография. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Май	Разминка. Хореография. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем	3	0	3	Индивидуальные. Джем. Наблюдение
Май	Разминка. Хореография. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Танцевальный батл.	3	0	3	Батл. Наблюдение. Индивидуальные

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.

Учебный график III-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	3	2	1	Опрос
2.Специальная танцевально-художественная работа (94 ч.)					
2.1	Постановочная работа	45	5	40	Наблюдение.
2.2	Репетиционная работа	34	5	29	Практические. Индивидуальные. Наблюдение.
2.3	Концертная деятельность	15	-	15	Участие в концертах
3.Учебно-тренировочная работа (227 ч.)					
3.1	Разминка на середине зала	20	2	18	Практические. Индивидуальные.

3.2	Основы танца хип-хоп «Groove»	34	3	31	Практические Опрос. Индивидуальные.
3.3	Упражнения на развитие ритмики и координации.	30	5	25	Практические. Индивидуальные.
3.4	Базовые движения других стилей	45	10	35	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные.
3.5	Танцевальная импровизация	40	15	25	Индивидуальные. Джемы. Батлы.
3.6	Хореография	55	5	50	Практические Джемы. Индивидуальные.
4	Итоговое занятие	3	1	2	Наблюдение. Индивидуальные.
	ИТОГО:	324	53	271	

Содержание учебного графика III-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (3 ч.)

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 (94 ч.)

Теория (10 ч.) Сюжеты и темы танцев. Особенности хип-хоп танца. Определение рисунка танца. Правила сценической площадки. Характер исполнения танцев. Организационные вопросы.

Практика (84 ч.) Постановка номеров, участие в различных конкурсах, соревнованиях, концертах.

Тема 3. Учебно-тренировочная работа (227 ч.)

Тема 3.1. Разминка на середине зала (20 ч.)

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

Практика (18 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. Основы танца хип-хоп «Groove» (34 ч.)

Теория (3 ч.) Новые виды «Groove»

Практика (31 ч.) плавный, свинг (волна всем телом). «Groove» в движениях. Соединение разных видов «Groove».

Тема 3.3. Упражнения на развитие ритмики и координации (30 ч.)

Теория (5 ч.) Музыкальные такты. Структура хип-хоп треков. Основные инструменты хип-хоп бита. Чувство музыки.

Практика (25 ч.) Упражнения на развитие координации:

- одновременная работа разных частей тела в быстром темпе;
- работа частями тела в разных скоростях;
- самостоятельная проработка выученных связок в другую сторону.

Тема 3.4. Базовые движения других стилей (45 ч.)

Теория (10 ч.) Техника и правила исполнения движений

Практика (35 ч.) Изучение базовых движений смежных к хип-хопу стилей для развития собственного стиля, увеличения арсенала собственных движений.

- Базовые движения стиля house (хаус).

Three Step (Pas De Bourree), Heel Step / Heel Toe, Kriss-Kross4. Farmer, Swirl, Cross Roads (Grape Vine), Stomp, Shuffle (Free Ways), Salsa, Salsa Step, Salsa Hop, Salsa Knee, Ball Change, Bubble step, Cross Step, Chase, Loose Leg, Skate, Train, Side

Walk, Cross Walk, Roller, Jack in The Box, Set-up (Saddle), Running Man, Roger Rabbit

- Базовые движения стиля locking (локинг).

Point, Up lock, Stop & Go, Loker Step, Clap, Six Step (funky hustle), Snake, Leo Walk, Alpha, Break down/Rocksteady, Jazz split, Whichaway, Kick, Knee Drop, Lock/Double Lock ,Pacing, Pimp Walk Stomp the cockroach, Scoo B Doo, Scoo B Doo walk, Scoobot, Scoobot hop, Floor Sweeper, The Skeeter Rabbit/Skeeter Rabbit, Funky Guitar.

- Базовые движения стиля popping (папинг).

Knee Pops, Arm Pops, Chest Pops, Neck Pop, Total Pop, Fresno, Twist-o-Flex, Master-Flex, Neck-o-Flex, Shadow Box, Bottom First, Boogaloo Bottom First, The Lean, Body Wave, Arm Wave, Rolls (Foot, Knee, Hip, Chest, Head, Shoulders, Total),Cobra,King,Cobra.

Тема 3.5. Танцевальная импровизация (40 ч.)

Теория (15 ч.) Свободный танец на заданные темы.

Практика (25 ч.) Самостоятельная работа с базовыми элементами хип-хопа, изменение их по всем основным контрастам.

Тема 3.6. Хореография (55 ч.)

Теория (5 ч.) Усложнённая хореография с использованием выученных техник и контрастов хип-хопа.

Практика (50 ч.) Изучение танцевальных комбинаций.

Тема 4. Итоговое занятие (3 ч.)

Теория (1 ч.) Опрос, тест и беседа.

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

Примерный календарный учебный график III года обучения

Месяц	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Сентябрь	Вводное занятие. Инструкция по ТБ.	3	1	2	Опрос

Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные.
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Сентябрь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Three Step (Pas De Bourree), Heel Step / Heel Toe	3	0	3	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус Kriss-Kross4. Farmer, Swirl	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Cross Roads (Grape Vine), Stomp, Shuffle (Free Ways)	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Salsa, Salsa Step, Salsa Hop, Salsa Knee	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Ball Change, Bubble step, Cross Step	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Chase, Loose Leg, Skate	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Train, Side Walk, Cross Walk	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Roller, Jack in The Box	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Set-up (Saddle), Running Man, Roger Rabbit	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Октябрь	Разминка. Хаус. Джем. Танцевальная импровизация.	3	0	3	Джем. Индивидуальные

Октябрь	Разминка. Хаус. Хаус. Джем. Танцевальная импровизация.	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Ноябрь	Разминка. Постановочный процесс.	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Танцевальная импровизация	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Танцевальная импровизация	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Танцевальная импровизация	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Танцевальная импровизация	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Понятие «Flow». «Groove»	3	1	2	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Понятие «Flow». «Groove»	3	1	2	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Понятие «Flow». «Groove»	3	1	2	Наблюдение. Джем. Индивидуальные

Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Танцевальная импровизация	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Танцевальная импровизация	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Танцевальная импровизация	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Танцевальная импровизация	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Танцевальная импровизация. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Танцевальная импровизация. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Декабрь	Разминка. Танцевальная импровизация. Работа с музыкой	3	0	3	Наблюдение. Джем. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Январь	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные

Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Февраль	Разминка. Постановочный процесс	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Point, Up lock, Stop & Go	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Loker Step, Clap, Six Step (funky hustle)	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Snake, Leo Walk	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Alpha, Break down/Rocksteady	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Jazz split, Whichaway	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Kick, Knee Drop, Lock/Double Lock	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Pacing, Pimp Walk Stomp the cockroach	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Scoo B Doo, Scoo B Doo walk	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Scoobot, Scoobot hop, Floor Sweeper,	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. The Skeeter Rabbit/Skeeter Rabbit	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Funky Guitar	3	0	3	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные

Март	Разминка. Локинг. Wrist Twirl, Hitch, Nike	3	0	3	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Март	Разминка. Локинг. Джем	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг. Knee Pops, Arm Pops	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг Chest Pops, Neck Pop	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг Total Pop, Fresno	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг Twist-o-Flex	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг Master-Flex, Neck-o-Flex, Shadow Box	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг Bottom First, Boogaloo Bottom First	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг The Lean, Body Wave	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг Arm Wave, Rolls	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг Cobra, King, Cobra	3	1	2	Практические Опрос. Наблюдение. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Папинг. Джем	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Хаус. Джем.	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Апрель	Разминка. Хип-хоп. Джем.	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка+О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные

Май	Разминка. Хореография. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Хореография. Растяжка + О.Ф.П	3	0	3	Наблюдение. Индивидуальные
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем. Хип- Хоп.	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем. Хаус.	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем. Папинг.	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Май	Разминка. Танцевальная импровизация. Джем. Локинг.	3	0	3	Джем. Индивидуальные
Май	Танцевальный батл.	3	0	3	Батл

Планируемые результаты 3 года обучения

- знание базовых элементов других стилей;
- владение техникой «Groove»;
- умение самостоятельно придумывать хореографию;
- умение импровизировать, создавать выразительный образ;
- умение работать с разной 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 «KRISS-KROSS», 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 демонстрировать 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 танцев - 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;
- батлы.

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 **“батл”** - танцевальное сражение танцоров, их поединок, в ходе которого оружием танцора выступает его натренированное тело и знания, а исход батла либо победа, либо поражение. Перед началом батла обычно танцоры знают сколько нужно сделать раундов, т.е сколько раз показывать свой танец. Так же существуют и командные батлы 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). Батл 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, простое, повторений. Эти правила должны знать воспитанники наряду с жестами, которые можно показывать во время батла, 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. Батл это возможность самореализации, заработать уважение сверстников, показать себя, с другой стороны. Так же во время батла идёт выплеск эмоций, адреналина, обретаются опыт и даже решаются конфликты. Участие в батлах даёт танцору огромный толчок в развитии, позволяет применять хитрость, стратегию. При командных

батлах происходит сплочение коллектива, развиваются навыки командной работы. Преподавателю обязательно нужно контролировать ход “джемов” и “битв”, чтобы не нарушать их правила.

Список литературы для педагога

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

Список литературы для обучающихся и родителей

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

- Школа танцев «Svetix» - 5 сборников.

Интернет-источники

- <https://vk.com/vobrbaze> - Онлайн журнал о танце и хип-хоп культуре!
- <https://vk.com/streetdancer> - Уличный танцор.
- <https://vk.com/dance.project> – музыка для тренировок.
- https://vk.com/wall-80707245_531 GROOVE – кач всем телом в основной ритм от VOBRa
- https://vk.com/wall-80707245_740 Обучение основам грува от Панишева Артура: 1. баунс вниз, 2. баунс вверх, 3. двойной (DOUBLE TIME) БАУНС
- https://vk.com/wall-80707245_40 Четыре основных типа грува (UP, DOWN, BOUNCING, DROP)
- https://vk.com/wall-80707245_2538 Четыре вида грува для начинающих
- https://vk.com/wall-80707245_625 Как устроен ритм
- https://vk.com/wall-80707245_143 Создай свой ритм!
- https://vk.com/wall-80707245_164 Упражнения на развитие чувства ритма
- https://vk.com/wall-80707245_668 Музыкальность. Базовые понятия ритма
- https://vk.com/wall-80707245_2128 Как научиться чувствовать музыку?
- https://vk.com/wall-80707245_88 Базовый Шаг THE WOP + LEAN (дополнительный «плавный» ГРУВ)
- https://vk.com/wall-80707245_187 СВИНГ - новый вид ГРУВА (ВОЛНА ВСЕМ ТЕЛОМ)
- https://vk.com/wall-80707245_846 Сборник треков на отработку разных видов ГРУВА от VOBRa
- https://vk.com/wall-80707245_2436 Музыкальные такты
- https://vk.com/wall-80707245_2445 Структура хип-хоп треков
- https://vk.com/wall-80707245_2449 Основные инструменты хип-хоп бита
- 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 ГБОУ ДО «МРЦРДО»	Выступления на городских и областных мероприятиях	Участия в конкурсах, фестивалях