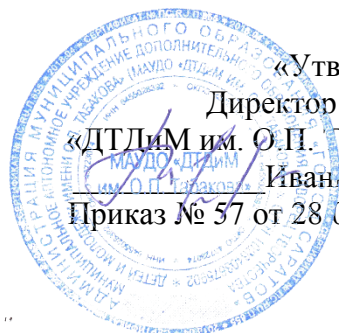


Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»



«Утверждаю»
Директор МАУДО
«ДТДиМ им. О.П. Табакова»
Иванцова И.Е.
Приказ № 57 от 28.05.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХИП-ХОП»

Возраст учащихся – 7-17 лет

Срок реализации – 5 лет

Автор:

педагог дополнительного образования

I квалификационной категории

Страмов А.В.

Саратов
2020

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Хип-Хоп»
Составитель программы	Педагог дополнительного образования Страмов А.В.
Образовательная направленность	художественная
Цель программы	создание благоприятных условий для успешной социализации и творческой самореализации подростков через освоение танцевального стиля «хип-хоп», осознание ценности позитивного досуга и здорового образа жизни.
Задачи программы	Задачи: Обучающие • ознакомление со стилями современного танца, их характерными особенностями и выразительными средствами; • освоение основных направлений и музыкально-ритмических особенностей стиля «хип-хоп» и приобретение базовых знаний и навыков исполнения танцевальных элементов; • формирование музыкально-ритмических навыков; • формирование умения эмоционального самовыражения, коммуникативных навыков; Развивающие: • укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся, развитие физической силы, гибкости, выносливости, координации движений; • формирование навыков выразительности, пластичности танцевальных движений, самостоятельного самовыражения под музыку; • развитие мышления, воображения, эмоционально-волевой сферы, физических качеств учащихся. Воспитательные: • воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству и возможности творческой самореализации в танце; • формирование взаимопонимания, доброжелательности, уважения друг к другу, доверия и ответственности; • формирование личной и социальной успешности учащихся, умения представлять себя на публике; • приобщение учащихся через танцевальный стиль «хип-хоп» к здоровому образу жизни.
Возраст учащихся	7-17 лет
Год разработки программы	2020
Сроки реализации	5 лет

программы	
Планируемые результаты	<i>Предметные результаты:</i> В результате освоения данной ДОП учащиеся должны <i>Знать:</i> - правила здоровьесбережения; - правила поведения на занятиях, в ДТДиМ, в общественных местах; - историю возникновения стиля хип-хоп; - музыкально-ритмические и композиционные особенности танцевального стиля «хип-хоп»; - термины и понятия: хип-хоп танец, хип-хоп культура, шаги, работа корпусом, кач, баунс, работа руками, волна; - стили и разновидности техники исполнения и принципы движения тела при исполнении под музыкальное сопровождение. - основы трех школ хип-хопа: «Old School», «Middle School» и «New School»; - танцевальные направления современных уличных танцев хип-хоп; - названия элементов и движений хип-хоп; - состав комплексов физических упражнений и упражнений с предметами, используемых для развития физической силы, гибкости, растяжки, пластичности. <i>Уметь:</i> - выполнять основные движения хип-хоп танца, базовые шаги различных стилей: ломанные движения, движения с выбросом - фиксацией конечностей, танец узлов, ElectricBoogie, робот, Poplocking, popping, Kingtut, плавные передвижения ног, глайды (лунная дорожка), Wetsshake, ShortShake, Shaking, Roll, SwaggaDaggaStep, Boppin, Выбросы, Wiggledance, Advanced 5g'sstep, Badman, Dipin, ShamRock, BrooklinStorm, TossItUp, AlBee, DotheJames, Stepping 1stand 2ndvariations, Kickit, Jannet, Punchit, Alf, RopeDance (partydance), BobbyBrown, CoolJ, Alf, Corkscrew, HumptyHump, Roger rabbit, Crosses, Fila, Monastery, Wobble, Basic Bounce, Patty Duke, Marge Step, Step and Slide, Hip Hop Dance Basic Steps, Running Steps & Variations, Run reverse (2 section), Chicken wings, Jumping; - выполнять комплекс физических упражнений: вращения, наклоны, приседания, отжимание, растяжка, растяжка у станка, прыжки на месте, прыжки в высоту; - выполнять упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка), подвижные игры (ходьба на руках с партнером), упражнения на брюшной пресс. - выстраивать и исполнять хореографические комбинации стиля «хип хоп»; - соединять отдельные движения в хореографические композиции стиля «хип хоп»; - импровизировать под заданную композицию; - проявлять творческую инициативу, самостоятельно развивать свои общие и творческие способности;

	- анализировать собственное выступление, выполнение элементов, проводить взаимонализ. <i>Владеть</i> - комплексом основных упражнений по общей физической подготовке и стрейчингу; - принципами импровизации в танце «хип-хоп»; - средствами пластики для изображения придуманного образа; - принципами здорового образа жизни; - техникой танца «хип-хоп»; - основными элементами танца Хип-хоп (кач, элементарные шаги). Метапредметные результаты: - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Личностные результаты: - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимой деятельности.
Нормативно-правовое обеспечение программы	- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» с дополнениями и изменениями - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». - Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

	образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - Устав МАУДО «Дворец творчества детей и молодёжи имени О.П. Табакова». - Образовательная программа муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дворец творчества детей и молодёжи им. О. П. Табакова». - Положение о структуре порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ. Утверждено приказом директора муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова» от 28.05.2019 г., приказ № 95. - Положение о промежуточном контроле результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы и итоговой аттестации учащихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова» от 15.06.2018 г., приказ №129.
Методическое обеспечение программы	Учебно-методический комплекс Учебные и методические пособия: специальная, методическая литература Материалы из опыта работы педагога: дидактические материалы, методические разработки, презентации, технологические карты открытых занятий Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение: репетиционное помещение с зеркалами, звукоусилительная аппаратура аудиосистема, видеосистема, костюмерная.
Рецензенты программы	Перепелкин И.А, директор Саратовской хореографической школы «АНТРЕ», заместитель директора Института искусств СГУ им. Н.Г. Чернышевского
Наставник программы	М.П. Зиновьева, к.п.н, доцент, методист МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Хип-хоп» - художественная.

Актуальность программы заключается в ориентации дополнительной общеразвивающей программы «Хип-хоп» на высокую потребность подростков и юношества в двигательной активности, физическом самосовершенствовании, творческом самовыражении посредством танца «Хип-хоп». Дополнительная общеобразовательная программа «Хип-хоп» помогает учащимся сориентироваться в истинных общечеловеческих идеях субкультуры «Хип-хоп», не идя на поводу только у внешней атрибутики; быть стильным, модным, энергичным, подвижным, общительным; развить эстетический вкус, тактичность и уверенность в себе.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Хип-хоп» заключаются в освоении учащимися уникального направления в танцах – «хип-хопа», его отдельных стилей (паппинг, локинг, хаус и др.), подразумевающих свободу движения, импровизации (freestyle) под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу. Через индивидуальные, микрогрупповые и групповые выступления у учащихся развивается социальная и творческая активность, формируется эстетический вкус, повышается культурный уровень, растёт дисциплинированность, потребность в самопознании и саморазвитии.

Адресаты программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Хип-хоп» рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет. Учитывая психофизические особенности учащихся младшего школьного возраста и подростков, учащиеся распределены по группам с учетом возрастных особенностей..

Возраст учащихся– 7–10 лет.

У детей этого возраста появляется потребность в самоутверждении и стремлении быть самостоятельными. Периодически они сталкиваются с трудностями в управлении своим эмоциональным состоянием. За основу деятельности берется обучение базовым элементам современного и классического танца.

Возраст учащихся– 10 –13 лет.

Это период интенсивного развития мускулатуры, продолжения развития мозга. У подростков формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Занятия хореографии включают в себя не только повторение и шлифовку базового материала, но и сочинение собственных небольших танцевальных комбинаций.

Возраст учащихся– 14–17 лет.

В данной возрастной категории занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. Учащиеся свободно запоминают и воспроизводят материал, а также создают вместе с педагогом танцевальные номера. Наиболее способные дети старшего возраста могут проводить занятия в младших классах.

Основанием для перевода учащегося из одной группы в другую является хороший уровень знаний и умений, полученных за год, прохождение тестирования по пройденному материалу, а также систематическое посещение занятий.

Объем программы

Программа рассчитана на 5 лет года обучения.

Общий объем программы 1008 часов.

Общее количество часов в год:

1 год обучения – 144 часа;

2-5 год обучения – 216 часов;

Режим занятий

Продолжительность занятия 45 мин (1 час).

Занятия проводятся спаренными 2-3 раза в неделю с 10 минутным перерывом между спаренными занятиями.

В случае тяжелой эпидемиологической обстановки занятия могут проводиться в дистанционном формате на цифровой платформе Zoom. Режим занятий регламентируется согласно требованиям регионального управления Роспотребнадзора и требованиям СанПИН.

Количество часов в неделю:

1 год обучения – 4 часа;

2-5 год обучения – 6 часов.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно. Вид группы детей – профильный, ее состав постоянный.

Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Хип-хоп» – создание благоприятных условий для успешной социализации и творческой самореализации подростков через освоение танцевального стиля «хип-хоп», осознание ценности позитивного досуга и здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие

- ознакомление со стилями современного танца, их характерными особенностями и выразительными средствами;

- освоение основных направлений и музыкально-ритмических особенностей стиля «хип-хоп» и приобретение базовых знаний и навыков исполнения танцевальных элементов;

- формирование музыкально-ритмических навыков;

- формирование умения эмоционального самовыражения, импровизационных навыков;

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений;

- формирование навыков выразительности, пластичности танцевальных движений, самостоятельного самовыражения под музыку;

- развитие мышления, воображения, эмоционально-волевой сферы, лидерских качеств учащихся.

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству и возможности творческой самореализации в танце;

- формирование взаимопонимания, доброжелательности, уважения друг к другу, доверия и ответственности;

- формирование личной и социальной успешности учащихся, умения вести себя на публике;

- приобщение учащихся через танцевальный стиль «хип-хоп» к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

В результате освоения данной ДОП учащиеся должны

Знать:

- правила здоровьесбережения;
- правила поведения на занятиях, в ДТДиМ, в общественных местах;
- историю возникновения стиля хип-хоп;
- музыкально-ритмические и композиционные особенности танцевального стиля «хип-хоп»;

- термины и понятия: хип-хоп танец, хип-хоп культура, шаги, работа корпусом, кач, баунс, работа руками, волна;

- стили и разновидности техники исполнения и принципы движения тела при исполнении под музыкальное сопровождение.

- основы трех школ хип-хопа: «Old School», «Middle School» и «New School»;

- танцевальные направления современных уличных танцев хип-хоп;

- названия элементов и движений хип-хоп;

- состав комплексов физических упражнений и упражнений с предметами, используемых для развития физической силы, гибкости, растяжки, пластичности:

Уметь:

- выполнять основные движения хип-хоп танца, базовые шаги различных стилей: ломанные движения, движения с выбросом - фиксацией конечностей, танец узлов, ElectricBoogie, робот, Poplocking, popping, Kingtut, плавные передвижения ног, глайды (лунная дорожка), Wetsshake, ShortShake, Shaking, Roll, SwaggaDaggaStep, Boppin, Выбросы, Wiggledance, Advanced 5g'sstep, Badman, Dipin, ShamRock, BrooklinStorm, TossItUp, AlBee, DotheJames, Stepping 1stand 2ndvariations, Kickit, Jannet, Punchit, Alf, RopeDance (partydance), BobbyBrown, CoolJ, Alf, Corkscrew, HumptyHump, Roger rabbit, Crosses, Fila, Monastery, Wobble, Basic Bounce, Patty Duke, Marge Step, Step and Slide, Hip Hop Dance Basic Steps, Running Steps & Variations, Run reverse (2 section), Chiken wings, Jumping;

- выполнять комплекс физических упражнений: вращения, наклоны, приседания, отжимание, растяжка, растяжка у станка, прыжки на месте, прыжки в высоту;

- выполнять упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка), подвижные игры (ходьба на руках с партнером), упражнения на брюшной пресс.

- выстраивать и исполнять хореографические комбинации стиля «хип хоп»;

- соединять отдельные движения в хореографические композиции стиля «хип хоп»;

- импровизировать под заданную композицию;

- проявлять творческую инициативу, самостоятельно развивать свои общие и творческие способности;

- анализировать собственное выступление, выполнение элементов, проводить взаимонализ.

Владеть

- комплексом основных упражнений по общей физической подготовке и стрейчингу;

- принципами импровизации в танце «хип-хоп»;

- средствами пластики для изображения придуманного образа;

- принципами здорового образа жизни;

- техникой танца «хип-хоп»;

- основными элементами танца Хип-хоп (кач, элементарные степы).

Метапредметные результаты:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимой деятельности.

Содержание программы

Учебный план

1 год обучения (144 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1 полугодие			
1	История хип хоп культуры. Входящая диагностика	2	1	1
2	Принципы и правила растяжки всех групп мышц *	2	1	1
3	Базовые движения (степпы и кач) в хип-хопе *	2		2
4	Бит в музыке хип-хоп	2	2	0
5	Общие связки в хип-хопе *	2	1	1
6	Правила судейства и система оценок на соревнованиях. *	2	2	0
7	Степпы с добавлением «кача» *	4	1	3
8	Движение грудной клетки *	4	1	1
9	Базовые движения рук в хип-хопе *	4	-	2
10	Совмещение «фронт степ + степ тач» *	4	-	4
11	Совмещение работы рук и степпы *	2	-	2
12	«Волны» корпусом *	2	1	1
13	«Шафл степ» *	2		2
14	Отработка степов	6	-	6
15	Связки в хип-хопе *	6	2	8
16	Игра «Фристайл»	6	-	6
17	Отработка движений рук в танцевальных связках	4	-	4
18	Соединение «степпов», «групп», работы рук и корпуса *	4	-	4
19	«Баттл»	2	-	2
20	Промежуточный контроль	2	-	2
ВСЕГО		64	12	52

2 полугодие				
21	Связки в стиле «хип-хоп»	8	2	6
22	Смена позиций с помощью степов *	4	-	4
23	Фристайл	6	-	6
24	Общие связки и вариации	12	-	12
25	Индивидуальные связки	12	-	12
26	Партерная гимнастика *	12	-	12
27	Общая физическая подготовка	12	-	12
28	Постановка танцевальных номеров	12	-	12
29	Промежуточный контроль	2	-	2
ВСЕГО		80	2	78
ИТОГО		144	14	130

2 год обучения (216ч.)

№п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 полугодие				
1	Разминка. Подготовка к выполнению упражнений	10	1	9
2	Растяжка всех групп мышц	12	1	11
3	Общая физическая подготовка	16	2	14
4	Прыжки разного типа *	8	-	8
5	Базовые движения (степы и кач) *	12	2	10
6	Основы музыкальной грамоты *	4	2	2
7	Усложненные движения	12	2	10
8	Постановка танцевальных номеров	20	-	20
9	Промежуточный контроль	2	-	2
Всего		96	10	86
2 полугодие				
10	Вариации базовых движений *	20	2	18
11	Рутины (малые танцевальные связки) *	10	2	8
12	Стили уличных танцев *	6	2	4
13	История современных и классических танцевальных направлений	2	2	0
14	Практика импровизации	16	-	16
15	Отработка степов и связок	20	-	20
16	«Баттлы» и «джемы»	16	2	14
17	Актерское мастерство	10	2	8
18	Постановка танцевальных номеров	18		18
19	Итоговая аттестация.	2	-	2
ВСЕГО		120	12	108
ИТОГО		216	22	194

3 год обучения (216ч.)

№п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 полугодие				
1	Вводное занятие. Техника Безопасности	2	2	
2	Партерная гимнастика *	8	2	6

3	Стили хип-хопа *	95	7	88
4	Импровизация и свой стиль	24	2	22
5	Акробатика	6	1	5
Всего		135	14	121
2 полугодие				
6	Общая физическая подготовка	3		3
7	Постановка и отработка танцевальных Номеров	70	1	69
8	Концертная деятельность	6		6
9	Итоговое занятие	2		2
Всего		81	1	80
ИТОГО		216	15	201

4 год обучения (216ч.)

№п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 полугодие				
1	Вводное занятие. Техника Безопасности	2	2	
2	Изучение FootWork *	8	2	6
3	Постановка танцевальных номеров	26	2	24
4	Изучение стиля «Loking» *	20	2	18
5	Изучение стиля «Poring»*	20	2	18
6	Изучение стиля «LA Style»*	35	1	34
7	Импровизация и свой стиль	24	2	22
Всего		135	13	122
2 полугодие				
8	Общая физическая подготовка	3		3
9	Постановка и отработка танцевальных номеров	70	1	69
10	Концертная деятельность	6		6
11	Итоговое занятие	2		2
Всего		81	1	80
ИТОГО		216	15	201

5 год обучения (216ч.)

№п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 полугодие				
1	Вводное занятие. Техника Безопасности	2	2	
2	Подготовительные упражнения, растяжка, физическая нагрузка	8	2	6
3	Основы Street-dance*	26	2	24
4	Акробатика, трюки (break dance)	20	2	18
5	Основы актерского мастерства	10	6	4

6	Постановочная и репетиционная работа	45	0	45
7	Посещение соревнований (battle), концертов	24	2	22
Всего		135	22	113
2 полугодие				
8	Общая физическая подготовка	3		3
9	Постановка и отработка танцевальных Номеров	70	1	69
10	Концертная деятельность	6		6
11	Итоговое занятие	2		2
Всего		81	1	80
ИТОГО		216	15	201

Пояснение: знаком «*» отмечены темы занятий, которые могут проводиться в дистанционном режиме.

СОДЕРЖАНИЕ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 полугодие

1. История хип хоп культуры. Входящая диагностика

Теория: Правила поведения в ДТДиМ, на сцене. Ознакомление с планом работы на год.

История хип хоп культуры. Входящая диагностика учащихся.

Практика: Входящая диагностика.

2. Принципы и правила растяжки всех групп мышц

Теория: Правила растяжки мышц ног и рук.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку.

3. Базовые движения (степпы и кач) в хип-хопе

Практика: Выполнение упражнений на изучение видов степов («фронт степ», «фронт спин степ», «сай степ», бек степ, степ тач). Изучение грува «кач» выполняемое корпусом и ногами.

4. Бит в музыке хип-хоп

Теория: Особенности музыкальной композиции в хип-хопе: бит, ритмика.

Практика: прослушивание и анализ композиций.

5. Общие связки в хип-хопе

Теория: Основные элементы базы и связки хип-хопе.

Практика: Выполнение упражнений на соединение степов, грув, работы рук и корпуса.

6. Правила судейства и система оценок на соревнованиях

Теория: Правила организации и проведения хип-хоп баттлов (соревнования).

Практика: просмотр и анализ видеоматериалов.

7. Степпы с добавлением «кача».

Теория: Особенности максимальной амплитуды «кача» при исполнении степов.

Практика: Выполнение упражнений на совмещение степов и «кач».

8. Движение грудной клетки

Теория: Основы развития мышц корпуса; настройка дыхания.

Практика: Выполнение упражнений: движение грудной клетки вперед, назад, влево и вправо. Вращение грудной клеткой по кругу в две стороны.

9. Базовые движения рук в хип-хопе

Теория: Правила разогревания рук.

Практика: Выполнение упражнений: «волны» руками, движение «петли» вращение руками вверх и вниз.

10. Совмещение «фронт степ + степ кач»

Теория: особенности выполнения шагов в стиле «хип-хоп».

Практика: Выполнение упражнений: совмещение шагов вперед и шагов в стороны.

11. Совмещение работы рук и степы

Теория: работа рук в стиле «хип-хоп».

Практика: Выполнение упражнений – исполнение «волн» руками совмещенных с «сай степом».

12. «Волны» корпусом

Теория. Особенности выполнения волн корпусом.

Практика – Выполнение упражнений – работа грудной клетки, живота и таза.

13. «Шафл степ»

Теория: особенности выполнения шагов на месте. Связь движения и музыки.

Практика: Выполнение упражнений.

14. Отработка степов

Теория: работа мышечного аппарата при выполнении шагов.

Практика: Выполнение упражнений – шаги вперед, в стороны и назад с применением кача.

15. Связки в хип-хопе

Теория: Общая характеристика основных движений в хореографии.

Практика:.. Выполнение упражнений – соединение степов, грув, работы рук и корпуса.

16. Игра «Фристайл»

Теория – правила игры «Фристайл».

Практика – Импровизация через применение всех освоенных движений хип-хопа.

17. Отработка движений рук в танцевальных связках

Практика: Выполнение упражнений по разработке движений рук в различных плоскостях, так же сочетание движений рук с корпусом и степами.

18. Соединение «степов», «грув», работы рук и корпуса

Теория: эстетика движений в стиле «хип-хоп»

Практика: Соединение степов, грув, работы рук и корпуса. Отработка движений под музыку.

19. «Баттл»

Теория: «баттл» - танцевальное соревнование между участниками, история и психологическая роль «баттлов».

Практика: Проведение соревнования среди учащихся в рамках занятия.

20. Промежуточный контроль. Промежуточная диагностика

Практика: Тестирование. Выполнение контрольных упражнений

2 полугодие

21. Связки в стиле «хип-хоп»

Теория: уровни танцевальных связок в «хип-хопе».

Практика: Упражнения на соединение степов, грув, работы рук и корпуса. Отработка движений под музыку.

22. Смена позиций с помощью степов

Практика: Выполнение упражнения – перемещение вперед и назад, в лево и вправо с помощью ступней.

23. Игра «Фристайл»

Теория: правила игры «Фристайл».

Практика: импровизация, применение всех освоенных движений хип хоп.

24. Общие связки и вариации

Практика: отработка общих связок.

25. Индивидуальные связки

Практика: отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.

26. Партерная гимнастика

Теория: Правила исполнения элементов на полу.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах.

27. Общая физическая подготовка

Теория: Правила безопасного выполнения силовых физических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений – отжимания, приседания, прыжки в высоту и в длину, упражнения на пресс (поднятие корпуса от пола, поднятие прямых ног от пола). Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардио-упражнения. Степ-аэробика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию.

28. Постановка танцевальных номеров

Практика: Создание танцевальных блоков и объединение их в номерах, постановка танцевальных групп, дуэтов и соло.

29. Промежуточный контроль

Тестирование. Показ танцевальной шоу-программы.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 полугодие

1. Разминка. Подготовка к выполнению упражнений

Теория: Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.

Практика: Выполнение упражнений на разогрев всех частей тела, растяжку ног.

2. Растяжка всех групп мышц

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений на растяжку.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку: шпагата, колени, плечевые суставы, складка.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение приемов и упражнений по общей физической подготовки.

Практика: Выполнение упражнений на пресс, отжимания, приседание, укрепление спинных мышц.

4. Прыжки разного типа

Практика – прыжки с прижатием колен, прыжки с чередованием ног.

5. Базовые движения (ступни и кач)

Теория: Характеристика основных элементов (связки) базы хип-хоп.

Практика: Выполнение упражнений на соединение степов, грув, работы рук и корпуса. Танцевальные этюды.

6. Основы музыкальной грамоты

Теория – ритм, размер, счет.

Практика: Выполнение упражнений и разбор структуры музыки. **Усложненные движения**

Теория: Характеристика сложности и оригинальности движения.

Практика: Выполнение упражнений повышенной сложности на соединение степов, грув, работы рук и корпуса.

7. Постановка танцевальных номеров

Практика: выбор и отработка лучших танцевальных номеров.

8. Промежуточный контроль. Промежуточная диагностика.

Практика: Устный опрос Тестирование. Сдача нормативов. «Джем» - вечеринка в формате хип-хоп.

2 полугодие

Первые этапы освоения вариаций и «рутин».

9. Вариаций базовых движений

Теория: Основы совмещения базовых движений, демонстрация того, как можно варьировать и видоизменять базовые движения.

Практика: Выполнение упражнений на совмещение базовых движений, с применением различного темпа, уровня хореографии, акцентов.

10. Рутин (малые танцевальные связки)

Теория: Общая характеристика рутины как координационно сложной композиции.

Практика: Выполнение упражнений из рутины.

11. Стили уличных танцев

Теория: Особенности стилей Popping, Locking, House.

Практика: Выполнение упражнений стиля Popping, Locking, House.

12. История современных танцевальных направлений

Теория: История создания и развития хип-хоп культуры.

Практика – Поиск информации в сети Интернет, подготовка презентаций.

13. Практика импровизации

Теория: Особенности и принципы танцевальной импровизации. Сущность и специфика.

Практика: выполнение заданий на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

Танцевальная импровизация.

14. Отработка степов и связок

Практика: упражнения на отработку изученных степов и связок

15. Баттлы и джемы

Теория: Использование основных элементов хип-хопа в «баттлах» и «джемах»

Практика: Практика импровизации и применение наработанного материала.

16. Актерское мастерство

Теория: Актерское мастерство в танцевальной практике

Практика: Упражнения на избавление от зажимов и развитие артистизма.

17. Постановка танцевальных номеров

18. Постановка танцевальных номеров

Практика: выбор и отработка лучших танцевальных номеров.

19. Заключительная диагностика. Итоговая аттестация

Практика: Тестирование. Сдача нормативов. Отчетный концерт

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 полугодие

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Проводится общее собрание группы, знакомство с программой.

Изучаются правила техники безопасности и правила поведения до, во время и после занятий. Обучающиеся знакомятся с возможными перспективами.

Напоминания: во время занятий нельзя принимать пищу, выполнять трюки и сложные элементы танца без указаний педагога самостоятельно; обязательно разогревать мышцы и свое тело.

2. Партерная гимнастика.

Теория: Правила исполнения элементов на полу.

Практика: Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

3. Стили хип-хопа.

Теория - Хаус, локинг, нью стайл, крампинг, поппинг, брейкинг.

Каждый из этих стилей имеет характерные особенности:

Хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов и сложной координации.

Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости.

Нью стайл – самый артистичный из всех направлений хип-хопа.

Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию.

Крампинг – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла.

Поппинг – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка.

Брейкинг – силовой танцевальный стиль в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).

Практика - Исполнение различных комбинаций в стиле танца хип-хоп.

4. Импровизация и свой стиль.

На третьем году обучения дети под любую новую музыку передают настроение, ритм и динамику через свой наработанный опыт и отработанные комбинации занятий и выученных танцев. Особенно учитывается в сольном выходе (так называемый «свой выход») в номинациях: танцевальность и музыкальность, артистизм, креативность, универсальность

и индивидуальность. Разрешается привнесение своего видения и свободы. *Теория* – Основы танцевальной импровизации.

Практика – выполнение заданий под музыку.

5. Акробатика.

Теория – Техника безопасности, правила выполнения упражнений, страховка.

Практика - Базовые акробатические упражнения: «мостик» из положений лежа и стоя, «березка», «стойка-краб» с прямыми ногами и широко разведенными в сторону на

одной и двух руках, «складка», кувырки в различных направлениях, шпагаты с правой и левой ноги, «колесо вперед» (плюс колесо в разные стороны с разных рук), «циркуль», прыжок через ногу «узел», переворот в воздухе на руках всем телом, «полу-свайсп» («бочка»).

Комплекс специальных упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирования) и вращением тела с опорой и без опоры (прыжки, падения, перекаты, сальто). Стойка на голове, стойка на руках. Изучение парных упражнений, изучение поддержек.

2 полугодие

6. Общая физическая подготовка.

Практика – Выполнение отжиманий, приседаний, прыжки в высоту и в длину, упражнения на пресс (поднятие корпуса от пола, поднятие прямых ног от пола). Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардио-упражнения. Степ-аэробика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию. Приседание на одной ноге. Развитие равновесия (стойка на одной ноге на полупальцах) с разведенными руками во 2-й позиции.

7. Постановка и отработка концертных номеров.

На занятиях с помощью комбинаций отрабатываются движения и координацию, а затем составляем танцевальные этюды, которые при отработке становятся концертными номерами. Развитие чувства пространства и понимание сцены. Каждому дается индивидуальная возможность проявить себя лично в соло, в дуэте и всем коллективом. Особенно важным акцентом на выступлениях 3 года обучения является легкость, танцевальность, синхронность и музыкальность.

8. Концертная деятельность.

Культура исполнителя. Поведение на сцене. Участие учащихся в концертах различного уровня.

9. Итоговое занятие.

Подведение итогов и проведение отчетного концерта.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 полугодие

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Проводится общее собрание группы, знакомство с программой. Изучаются правила техники безопасности и правила поведения до, во время и после занятий. Обучающиеся знакомятся с возможными перспективами. Напоминания: во время занятий нельзя принимать пищу, выполнять трюки и сложные элементы танца без указаний педагога самостоятельно; обязательно разогревать мышцы и свое тело.

2. FootWork (шаги ногами по кругу или на месте, при этом почти весь вес тела держится на руках)

Теория: Правила исполнения элементов на полу.

Практика: Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, на развитие танцевального стиля, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

3. Постановка танцевальных номеров

На занятиях с помощью комбинаций отрабатываются движения и координацию, а затем составляем танцевальные этюды, которые при отработке становятся концертными номерами. Развитие чувства пространства и понимание сцены. Каждому дается индивидуальная возможность проявить себя лично в соло, в дуэте и всем коллективом.

Особенно важным акцентом на выступлениях 3 года обучения является легкость, танцевальность, синхронность и музыкальность.

4. Изучение стиля «Loking»

Теория – основные базовые движения направления и вариации.

Практика – Выполнение заданий под музыку. Выполнение основных элементов направления.

5. Изучение стиля «Poring»

Теория – основные базовые движения направления и вариации

Практика - Выполнение заданий под музыку. Выполнение основных элементов направления.

6. Изучение стиля «LA Style»

Теория – Изучение стилизации направления, основное отличие от хип хопа

Практика – изучение пластики и основных элементов стиля.

7. Импровизация и свой стиль – на четвертом году обучения, дети свободно демонстрируют импровизацию стиля под музыку, меняя формы танца.

2 полугодие

8. Общая физическая подготовка.

Практика – Выполнение отжиманий, приседаний, прыжки в высоту и в длину, упражнения на пресс (поднятие корпуса от пола, поднятие прямых ног от пола). Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардио-упражнения. Степ-аэробика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию. Приседание на одной ноге. Развитие равновесия (стойка на одной ноге на полупальцах) с разведенными руками во 2-й позиции.

9. Постановка и отработка концертных номеров.

На занятиях с помощью комбинаций отрабатываются движения и координацию, а затем составляем танцевальные этюды, которые при отработке становятся концертными номерами. Развитие чувства пространства и понимание сцены. Каждому дается индивидуальная возможность проявить себя лично в соло, в дуэте и всем коллективом. Особенно важным акцентом на выступлениях 3 года обучения является легкость, танцевальность, синхронность и музыкальность.

10. Концертная деятельность.

Культура исполнителя. Поведение на сцене. Участие учащихся в концертах различного уровня.

11. Итоговое занятие.

Подведение итогов и проведение отчетного концерта.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 полугодие

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Проводится общее собрание группы, знакомство с программой.

Изучаются правила техники безопасности и правила поведения до, во время и после занятий. Обучающиеся знакомятся с возможными перспективами.

Напоминания: во время занятий нельзя принимать пищу, выполнять трюки и сложные элементы танца без указаний педагога самостоятельно; обязательно разогревать мышцы и свое тело.

2. Подготовительные упражнения, растяжка, физическая нагрузка

Теория: объяснение правил исполнения физических упражнений. Применение и польза данных движений

Практика: исполнение приседаний, отжиманий разного вида (для укрепления разных групп мышц), укрепление мышц спины, пресс.

3. Основы Street-dance

Теория: История его возникновения и развития». Техника исполнения элементов Streetdance. Просмотр видеозаписей улично-современных танцев.

Практика: изучение направления Локинг (Locking). Его основы, зарождения и законодатели. Выполнение упражнений: «Scoo B Doo», «Knee Drop», «Leo Walk», «Up Lock», «Jazz split», «Pimp Walk»

4. Акробатика, трюки (break dance)

Теория: объяснение правил исполнения элементов брейк данс.

Практика: изучение элементов «baby freez», «слад», «волна на полу», «фриз на плече», «фриз на руках», «3 шага», «6 шагов», «кик аут», «крюки»

5. Основы актерского мастерства

Теория: Работа над сценическим образом. Изучение «что такое эмоция?» и как она применяется

Практика: Театрализованные игры: «Перевоплощение»; «Птички»; «Ритмопластика»;

6. Постановочная и репетиционная работа

Практика: На занятиях с помощью комбинаций отрабатываются движения и координацию, а затем составляем танцевальные этюды, которые при отработке становятся концертными номерами. Развитие чувства пространства и понимание сцены. Каждому дается индивидуальная возможность проявить себя лично в соло, в дуэте и всем коллективом. Особенно важным акцентом на выступлениях 3 года обучения является легкость, танцевальность, синхронность и музыкальность.

7. Посещение соревнований (battle), концертов

Теория: Объяснение правил соревнований различного уровня, ознакомление с системой оценок

Практика: просмотр соревнований (battle) и концерта в занятия, выпадающие в каникулярное время: осенью и весной. Обсуждение просмотра.

2 полугодие

8. Общая физическая подготовка.

Практика – Выполнение отжиманий, приседаний, прыжки в высоту и в длину, упражнения на пресс (поднятие корпуса от пола, поднятие прямых ног от пола). Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардио-упражнения. Степ-аэробика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию. Приседание на одной ноге. Развитие равновесия (стойка на одной ноге на полупальцах) с разведенными руками во 2-й позиции.

9. Постановка и отработка концертных номеров.

На занятиях с помощью комбинаций отрабатываются движения и координацию, а затем составляем танцевальные этюды, которые при отработке становятся концертными номерами. Развитие чувства пространства и понимание сцены. Каждому дается индивидуальная возможность проявить себя лично в соло, в дуэте и всем коллективом. Особенно важным акцентом на выступлениях 3 года обучения является легкость, танцевальность, синхронность и музыкальность.

10. Концертная деятельность.

Культура исполнителя. Поведение на сцене. Участие учащихся в концертах различного уровня.

11. Итоговое занятие.

Подведение итогов и проведение отчетного концерта.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Методическое обеспечение

Методические принципы построения ДОП:

1. Последовательное обучение от базовых навыков до изучения элементов повышенной сложности
2. Параллельное освоение теории и практики.
3. Параллельное освоение общих и индивидуальных связок и вариаций.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, индивидуально-групповая, групповая, работа в парах. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий.

Форма проведения занятий:

Тренировочное занятие
Просмотр и анализ видеоматериалов
Танцевальное соревнование (баттл)
Мастер-класс
Показательные выступления,
Участие в конкурсах.

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания:

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания педагога находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Здоровьесберегающие технологии: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

- ***Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).*** Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются в работе спортивных секций.

- ***Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)*** включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья

учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.

- *Технология дистанционного обучения.* Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника. Занятия проводятся на образовательной платформе Learning.Apps, а также на цифровой платформе Zoom. Такой формат возможен в случае тяжелой эпидемиологической обстановки и регламентируется требованиями регионального управления Роспотребнадзора и требованиями СанПИН. Дистанционное обучение предполагает проведение видеозанятий, мастер–классов, виртуальных экскурсий и т.д.

Формы и способы организации контроля и итоговой аттестации; оценочно-диагностические материалы.

Формы организации контроля:

- *предметных результатов* – промежуточный контроль (1, 2 год обучения каждое полугодие, 2 год 1 полугодие), итоговая аттестация (2 год, 2 полугодие)

- *метапредметных и личностных результатов* – итоговая аттестация (2 год, 2 полугодие) (см. Приложение).

Способы: устный опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, практическое задание (см. Приложение).

Образовательные ресурсы

Дидактические материалы для педагогов

№.	Наименование	Форма
1.	Видео и фото материалы соревнований и тренировок	Электронный. Сайт ДТДиМ http://www.dvirectvorchestva.ru/--c1nwl
2.	Мастер-классы ведущих команд	Электронный. Сайт https://vk.com/lilfam
3	Технические правила дисциплины «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF	Электронный. Сайт http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf

Информационные материалы для учащихся

№	Наименование	Форма
1.	«Правила поведения на занятии»	Электронный. Сайт ДТДиМ http://www.dvirectvorchestva.ru
2.	Видеоматериалы соревнований	Электронный. Сайт https://www.youtube.com/user/ThatsSashaSHERMAN/videos

Информационные материалы для родителей

№	Наименование	Форма
1.	Информация об объединении «Хип хоп»	Электронный. Сайт ДТДиМ http://www.dvirectvorchestva.ru/--c1nwl

2.	Памятка «Профилактика детского травматизма»	Электронный. Сайт ДТДиМ http://www.dvirectvorchestva.ru/--cmls
----	---	--

Информационные ресурсы и литература

Литература

- Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267.
- Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно- методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983.
- Богданов Г. Работа над танцевальной речью // Я вхожу в мир искусств, №, 2006.
- Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств. – КГАКиИ, 2000.
- Буйлова Л.Н. Жизнь в танце //Внешкольник, 2001, №10.
- Заболотская М.А. Хореография. – С.-Петербург: Искусство, 1998
- Захаров Р.В. Сочинение танца. – М. 1989
- Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий.- М., КАРО, 2008.
- Крючек Е. С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – С-Петербург, 1999
- Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». – М.: Один из лучших, 2004
- Письменская А. Хип-хоп и R'n'B – танец. С.-Петербург: Диваданс, 2005
- Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва, 2005. 186 с.
- Субботинский Е.В. Ребенок открывает мир. – Москва, 1991.

Интернет-ресурсы

- <http://asorti.ucoz.ru/>
- <http://www.drakoni.ru/hiphop28.html>
- <http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/>
- http://www.youtube.com/watch?v=Akdx_mUESJE
- <http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai>
- <http://video-dance.ru/sovremennie/hip-hop/3863-samouchitel-po-hip-hopu.html>
- <http://www.dvirectvorchestva.ru/--c1nwl>
- <https://vk.com/lilfam>
- <http://www.dvirectvorchestva.ru/--cmls>
- <http://video-dance.ru/sovremennie/hip-hop/3863-samouchitel-po-hip-hopu.ht>
- <http://dancedb.ru/hip-hop/article/s-chego-nachat-obuchenie-po-hip-hopu/>

Материально-техническое обеспечение

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками;
- гимнастические ковры для занятий по стретчингу;
- музыкальный центр;
- музыкальные носители (CD-диски, flesh-накопители) с аудиозаписями;
- видеоматериалы, ноутбук. Видео с различных выступлений и чемпионатов высокого уровня (чемпионаты мира по хип-хоп-аэробике, выступления FISAF);

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Терминология Хип-хопа:

- «Кик» - резкое движение (удар) рукой или ногой
- Фронт степ – шаги вперед и обратно на базовую точку

- Сай степ – шаги в сторону и обратно на базовую точку.
- Грув – (кач) непрерывное движение всем телом за счет колен.
- Хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов и сложной координации.
- Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости.
- Нью стайл – самый артистичный из всех направлений хип-хопа.
- Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию.
- Крампинг – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла.
- Поппинг – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка.
- Брейкинг – силовой танцевальный стиль в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Оценочно-диагностические материалы.

1. Основное движение в базе хип-хопа?

- кач
- кик
- Степы
- Шафл степ

2. В каком году сформировался как танец (или стиль)

- 1967г.
- 1980г.
- 1986г
- 2000г.

3. Какой из ниже перечисленных стилей отображает движения робота?

- брейк данс
- локинг
- Попинг
- хаус

4. Groove -это:

- движение ногами
- движение руками
- движение корпусом

5. Monastery - это:

- движение ногами
- движение руками
- движение корпусом
- другое.

6 Hammer- это:

- движение ногами
- движение руками
- движение корпусом
- другое.

7. Chicken Wings - это:

- движение ногами

- движение руками
- движение корпусом
- другое.

8. Шейк - - это:

- движение ногами
- движение руками
- движение корпусом
- другое.

9. Wave- это:

- прыжок
- волна
- махи
- другое

10. Battle - это:

- битва
- совместная тренировка
- тренировка на открытом воздухе
- другое

11. Экспрессия - это:

- музыкальный слух
- выразительность
- эмоциональность
- другое.

12. Синхронность - это:

- Попадание в такт
- раскованность в движении
- одновременность действий
- другое.

10. Мажорный характер танца- это:

- веселый
- грустный
- быстрый
- другое.

***При ответе "другое" конкретизировать, что именно имелось ввиду**

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Ритмика, или элементы музыкальной грамоты. Общеразвивающие упражнения:

1) Музыкальное движение: Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения. Для того, чтобы разучивать разнообразные виды движения, нужно воспитать у детей основные технические навыки. Первый - умение двигаться с началом музыки. Второй - умение придавать движению нужную динамическую выразительность. Третий - умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) - технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения танцевальной мысли.

2) Приемы музыкально-двигательной выразительности: Дети овладевают тремя приемами движения - пружинным, маховым и плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам. Освоение пружинных движений. Прием пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса. Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения. «Пружинки» - основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне: усиливает и закрепляет эмоционально-двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки. Освоение маховых движений. Прием махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах. Имеет две фазы: слабую и сильную. Для корпуса используется упражнение «Колка дров». Упражнение требует полного напряжения мышц. Освоение плавных движений. Используются упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), «Поющие руки» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

3) Приемы пластических движений. Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик». Знакомятся с такими понятиями и упражнениями как «Ось» (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка – раскрытие и закрытие грудной клетки. Основным приемом пластического движения является пластическая «волна» всем телом. После изучения тем этого раздела 1-го года обучения учащиеся приобретают навык пластической «волны». Успешность выполнения этого движения зависит от хорошо развитой координации движения и гибкости и упругости позвоночника. Эти свойства позвоночника развивались в специальных упражнениях, работа над которыми продолжается и на втором году обучения. Исходное положение поза «зерна» (сидя на пятках, корпус опущен на бедра). Медленно выпрямляем позвоночник («Ось»), начиная от копчика. Руки внизу, голова опущена. Далее раскрывается грудная клетка («Цветок»), голова и руки поднимаются вверх (к небу). В момент полного раскрытия, нижняя часть позвоночника начинает медленно опускаться вниз (к земле), постепенно увлекая за собой верхнюю часть позвоночника. «Цветок» закрывается. Движение повторяется снова, создавая ощущение непрерывно движущегося волнообразного движения всем туловищем. После освоения навыка пластической «волны» в положении сидя на пятках можно перейти к изучению в положении стоя. Используются положения ног в 1-й (естественной) позиции, угол между ступнями 45° и ноги на ширине плеч, стопы параллельно, ноги в коленях согнуты и слегка пружинят. Движение «волна» становится подобием действия только при достаточной фантазии ребенка, после того, как освоена принципиальная схема. Музыка и верно направленное воображение помогает детям вызвать нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять движение.

Разминка.

Упражнения направлены на:

- улучшение подвижности в суставах;
- развитие гибкости; - развитие эластичности мышц и связок;
- развитие подъема стопы, прыгучести;
- развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад;
- упражнения на развитие силы мышц спины и пресса.

1) **Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:** наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты головы вправо и влево; круговые движения головой по полукругу и по целому кругу; вытягивание шеи вперед и в стороны; подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно; круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

2) **Упражнения для рук:** подъем и опускание вверх-вниз; разведение в стороны; сгибание рук в локтях; круговые движения «мельница»; круговые махи одной рукой и двумя вместе; отведение согнутых в локтях рук в стороны

3) **Для кистей рук:** наклоны вперед, в стороны; отведение вправо, влево; вращение кистей наружу, внутрь.

4) **Упражнения для корпуса:** наклоны вперед, в стороны; перегибы назад; повороты корпуса; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса.

5) **Упражнения для ног:** полуприседания; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; то же с приседанием; отведение ноги, выпады вперед и в стороны; разворот согнутой в колене ноги.

6) **Для ступней ног:** сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; отведение стопы наружу и внутрь; - круговые движения стопой.

7) **Прыжки:** на обеих ногах; на одной (по 2, 4, 8 на каждой); прыжок с просветом; - перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны; подскоки; - легкий бег.

8) **Партерная гимнастика.**

Растянуть шпагат

Разогрев мышц

Продольный

Поперечный

Шпагат это гимнастическое упражнение, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).

Разогрев мышц перед растяжкой:

Махи ногой во всевозможные стороны, сначала до уровня пояса, постепенно переходя в более высокие махи, насколько это возможно, только не до боли, а до максимального напряжения.

Продольный шпагат

Положите одну ногу на стул или подоконник так, чтобы она была относительно другой ноги 90 градусов, наклоните корпус, стараясь достать руками до носка, так, чтобы корпус был максимально приближен к ноге, наклоняйтесь до тех пор, пока не почувствуете небольшую боль -пора остановиться (при выполнении этого упражнения так же растягиваются мышцы спины).

Основная задача-простоять в таком положении максимально долго, для того, чтобы мышцы привыкли к такому положению. Если чувствуете, что можете опуститься ниже, не испытывая при этом дискомфорта, то сделайте это.

Повторите упражнение с другой ногой, можете поменять положение-сев на продольный шпагат, также, максимально растягиваясь, до ощущения легкого побаливания, можно опереться на два поставленных справа и слева стула или растягиваться лежа.

Лягте на спину и вытяните одну ногу. Поднимите вторую ногу вверх, придерживая за икру, тяните ее, стараясь достать коленом до подбородка, так же до чувства небольшого покалывания в связках.

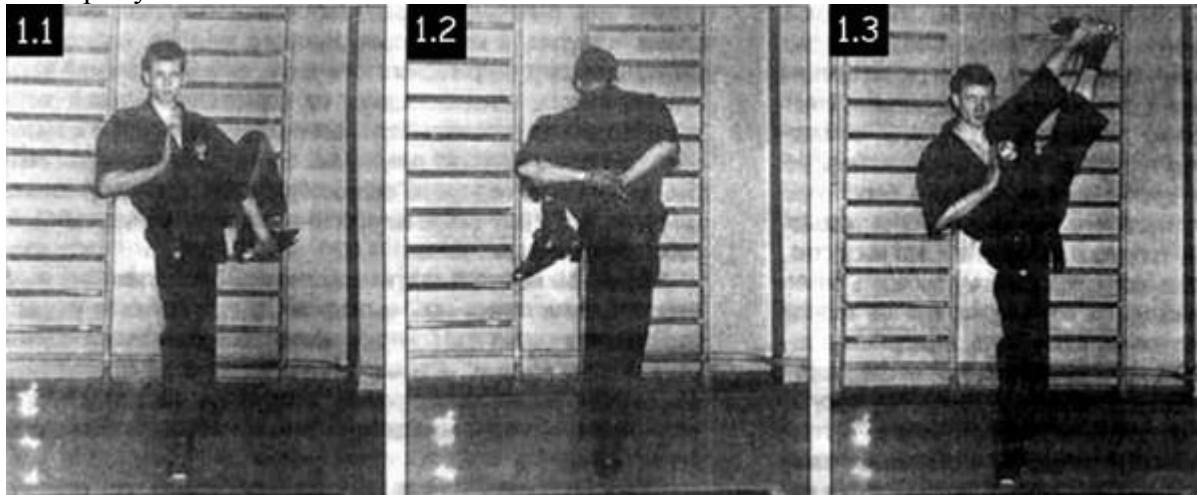
Следите, чтобы обе ноги при этом оставались прямыми. Секрет этих упражнений в том, чтобы тянуть мышцы как можно дольше, от получаса и до нескольких часов в день, помогая им привыкнуть к неестественному для них состоянию, при этом можно заниматься любимым делом, смотреть телевизор или читать книгу, слушать музыку. Главное-не испытывать при этом резкой боли, а просто играючи растягивать свои мышцы.

Растягивайте мышцы постепенно и регулярно — тогда вы в кратчайшие сроки сядете на продольный шпагат без особых потерь, улучшите свою пластику, освоите новые движения.

Поперечный шпагат

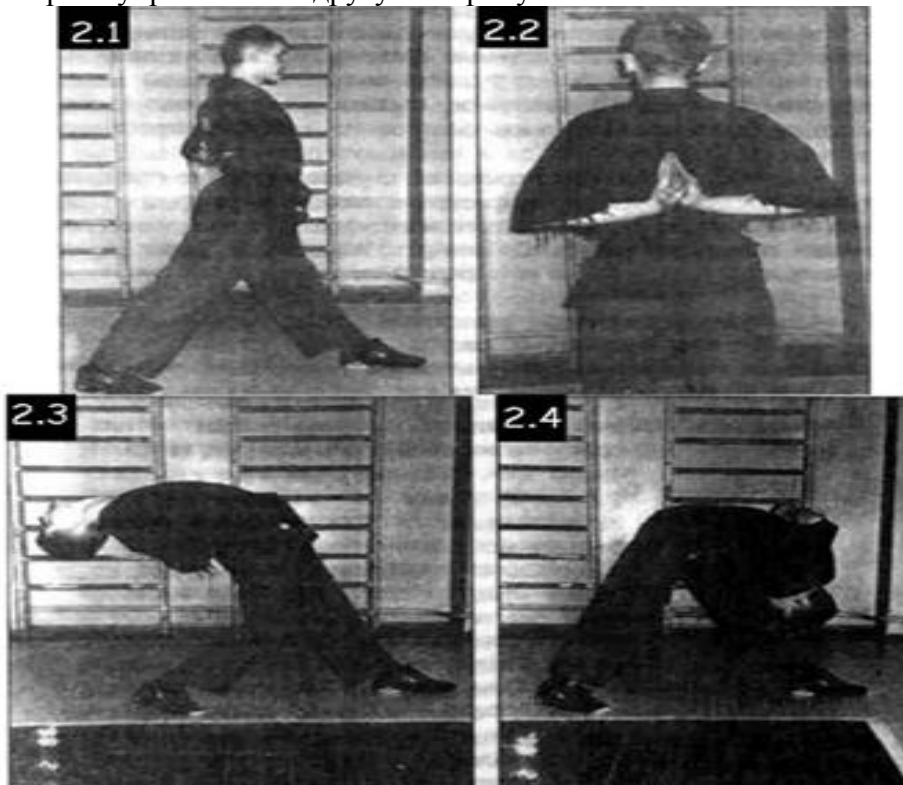
1.И.П. - ноги на ширине плеч. Вынести колено в сторону-вверх, захватить стопу одноименной рукой. Потянуть тело вверх, контролируя вытягивание от опорной стопы до макушки головы (1.1).

Слегка наклониться вперед и соединить руки в замок за спиной так, чтобы они охватили вынесенное колено как можно выше (на фото 1.2 эта позиция показана с обратной стороны). Вернувшись в положение 1.1, вынести ногу в сторону-вверх (1.3). Повторить упражнение в другую сторону.



2.И.П. - ноги на ширине плеч.

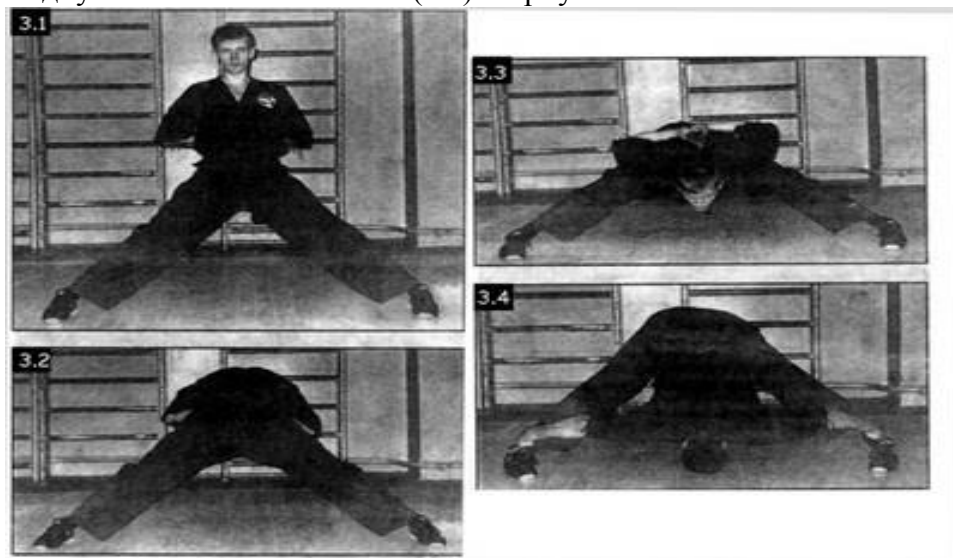
Шагнуть вперед и соединить кисти рук в замок за спиной, пальцы направлены к голове (2.1). На фото 2.2 положение рук показано крупным планом. Отвести плечи назад, "раскрыть" грудь и прогнуться. Внимание сосредоточить на прогибе в среднем и верхнем отделах позвоночника (2.3). Вернуться назад и, пройдя положение 2.1, наклониться вперед и коснуться подбородком колена передней ноги (2.4). Снова перейти в положение 2.3 и вернуться в позицию 2.1. Повторить упражнение в другую сторону.



3.И.П. - расставить ноги на две с половиной ширины плеч, руки в замке за спиной, пальцы направлены к голове - фото 3.1 (правильное положение кистей см. фото 2.2). Прогнуться назад (3.2).

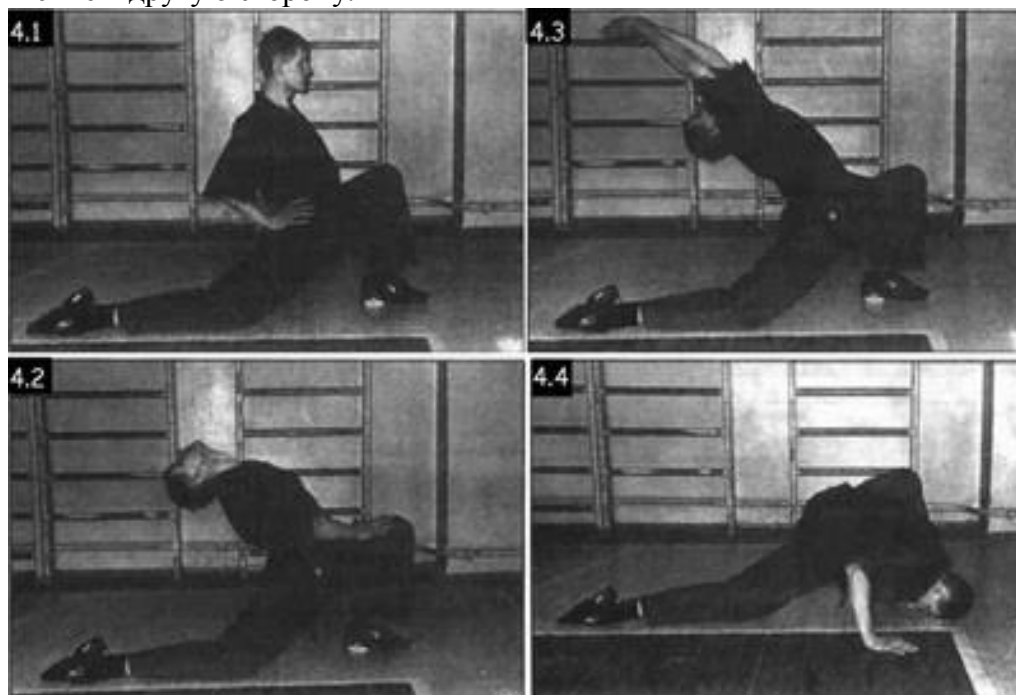
Внимание сосредоточить на прогибе в среднем и верхнем отделе позвоночника.

Затем, пройдя исходное положение, наклониться вперед так, чтобы тело было параллельно полу (3.3). Разжать замок, захватить руками за пятки, наклониться вперед и положить темя на пол на одну линию со стопами ног (3.4). Вернуться в И.П.



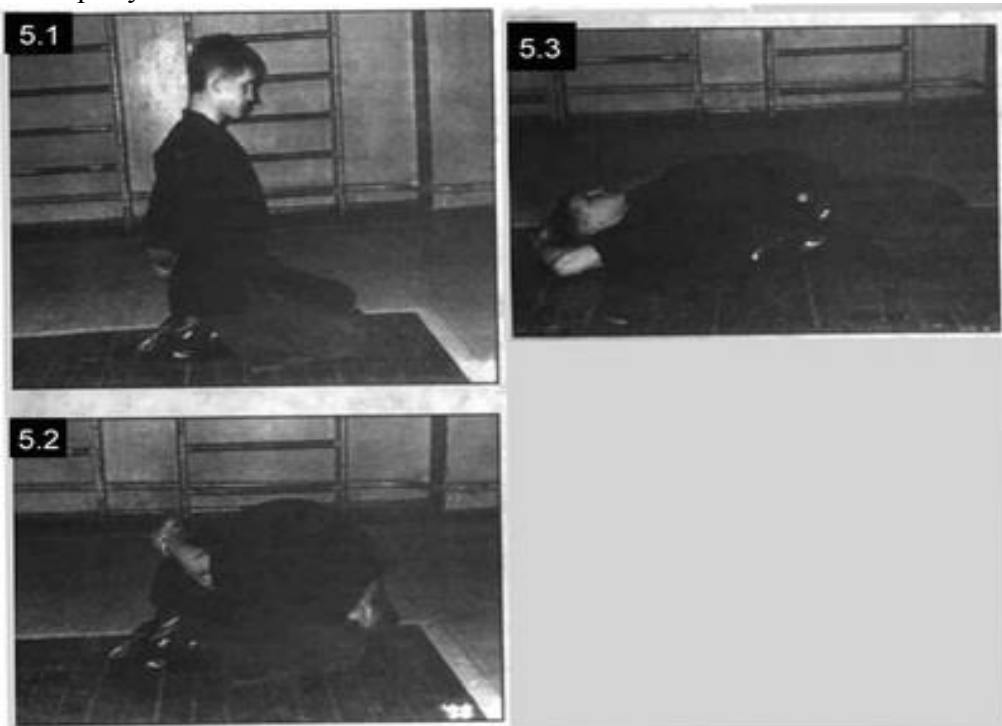
4.И.П. - из положения 3.1 повернуться в сторону и принять стойку "лук и стрела". 70% веса тела на передней ноге, руки на пояснице (4.1). Упираясь руками в бедро передней ноги прогнуться назад (4.2). Соединить руки над головой и еще больше прогнуться в спине, постараться оторвать колено задней ноги от пола (4.3). В конечном положении опустить руки на пол с внутренней стороны от стопы передней ноги, коснуться лбом пола (4.4). Просунуть руку под передней ногой и соединить руки в замок за спиной (на фото 4.5 для удобства восприятия показано зеркальное положение). Выпрямиться, вернуться в положение 4.1, согнуть заднюю ногу в колене, захватить одноименной рукой за стопу, растянуть переднюю поверхность бедра и повернуть плечи фронтально (4.6).

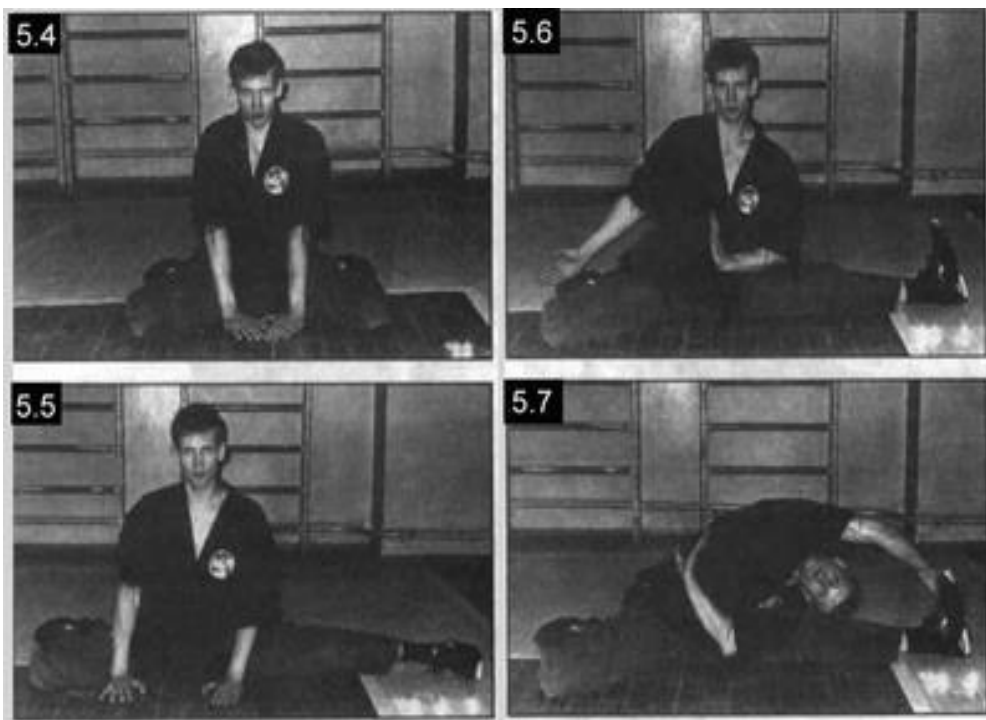
Отпустить захват, вернуться в положение 4.1, повернуться в тазобедренных суставах, выпрямить ногу так, чтобы стопа вытянутой ноги смотрела вверх, захватить правой рукой за левую лодыжку, а левой - за правую, боком наклониться к выпрямленной ноге (4.6). Повторить упражнение в другую сторону.





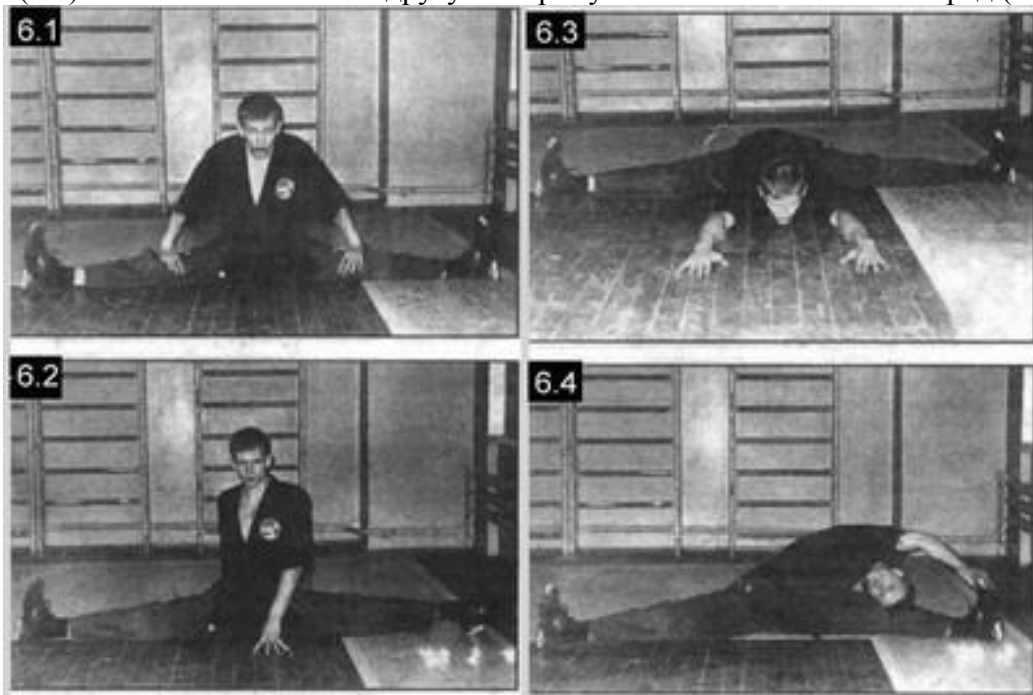
5.И.П. - сидя на коленях, руки сцепить в замок за спиной (5.1). Опустить подбородок на грудь, наклониться вперед, словно прокатываясь по сфере шара, опустить лоб на пол между колен (5.2). Продвинуть подбородок по полу вперед, выпрямить спину и вернуться в исходное положение. Пройдя его, лечь спиной на пол, соединить колени вместе, руки в замке за головой, по возможности "расстелить" позвоночник от копчика до верхней части головы на пол (5.3). Вернуться в И.П. Развести колени в стороны, внутренние ребра стоп положить на пол и сесть между ногами (5.4). Выпрямить одну ногу в колене, имитируя удар в сторону (ёко-гэри), по возможности прижать внутренние стороны бедер к полу (5.5). Повернуть выпрямленную ногу в тазобедренном суставе стопой вверх, носок тянуть на себя (5.6). Наклониться в сторону, захватившись противоположной рукой за внешнее ребро стопы (5.7). Повторить упражнение в другую сторону.





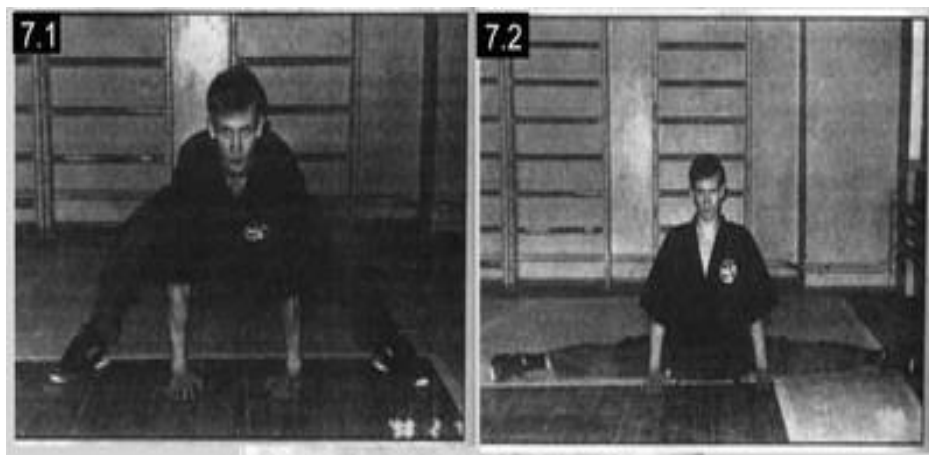
6.И.П. - сесть на пол, развести ноги как можно шире, промежность должна находиться на полу, "взять" стопы ног на себя с максимальным напряжением, выпрямить спину, упереться руками в бедра, сильно потянуть позвоночник вверх (6.1).

Упереться руками в пол, одна рука перед собой, другая - за спиной. Слегка приподняться, одну стопу взять на себя, носок другой вытянуть. Меняя положение стоп (от себя - на себя), совершить несколько движений из стороны в сторону (6.2). Перейти в положение 6.1, наклониться вперед, продолжая сильно тянуть стопы ног на себя (6.3). Снова вернуться в положение 6.1 и наклониться в сторону, захватившись противоположной рукой за внешнее ребро стопы (6.4). Выполнить наклон в другую сторону и снова наклониться вперед (6.3).



7.Ключевое упражнение комплекса - поперечный шпагат. И.П. - ноги расставлены на две ширины плеч, носки развернуты в стороны. Максимально присесть и наклониться вперед, поставить руки на пол, перенести на них вес, прогнуть спину (7.1). Оставляя вес на руках, развести ноги в стороны до максимума, имитируя удары ребрами стоп в стороны (сокуто-ёко-

гэри). Контролировать расслабление внутренних поверхностей бедер и напряжение внешних (7.2). В процессе всего упражнения вес остается на руках. Взгляд направлен вперед, на глубину проседа не смотреть! При выполнении упражнения необходимо представлять, что наносишь два удара ёко-сокуто-гэри, словно раздвигая стены (образ этого упражнения). Повторить упражнение от 3 до 7 раз. Данный комплекс рекомендуется выполнять не чаще, чем через день. Нужно очень внимательно прислушиваться к своему телу, чтобы не "переработать".



Репетиционно-постановочная работа.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления у учащихся формируется отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. Также проводится мониторинг обучающихся в начале года по принципу «нравится - не нравится», «интересно - не очень интересно». Результаты анализа и мониторинга помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед. Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка. Дело в том, что для того, чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам».

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Социальные танцы

Hip-hop old school [Party Dance]

Социальные танцы, разновидностью которых является party dance - одна из форм социализации, предполагающая танец с партнером (синхрон) или в группе. Это фундамент американской танцевальной культуры, откуда берут начало все современные танцевальные направления. Танцевальные движения, зародившиеся на вечеринках и в клубах, исполняемые коллективно, они вошли в хип-хоп танец как базовая «рас- танцовка», на которой строится умение импровизировать. Знание основных движений party dance - прародителей хип-хопа - это танцевальная грамотность современного танцора. 4. Funk-styles.

Фанк - стоящее особняком музыкальное явление, родоначальником которого является Джеймс Браун. Фанк-музыка породила множество различных - как клубных, так и уличных - танцевальных стилей, для исполнения которых в первую очередь требуется не отменная физическая форма, а артистизм, пластичность и умение акцентировать в движениях

мельчайшие нюансы музыки. Подобно хип-хопу, фанк-стили составляют основу хореографии популярных видеоклипов: танцуя их, вы исполняете танцы звезд американской и европейской музыкальной культуры: Popping, Locking, Boogaloo, Animation, Bopping, Robot, Strobing, Dimestop, Floating, Waving, 3D, Strutting, King Tut и другие. Funk-styles очень зрелищны, динамичны и предлагают Вам множество направлений для танцевального совершенствования.

LA-Style.

Лос-Анджелесский стиль хип-хопа или как его ещё называют Hip-hop choreography, делает большой упор на перформанс по сравнению со стилем Нью-Йорка. LA-Style может включать в себя иные, не смежные с хип-хопом стили - поэтому этот танец используется для шоу и постановках в клипах и фильмах. Танец ориентирован на точность, выразительность и красоту движений.

C-Walk. Crip Walk или C-Walk - стиль современного уличного танца, ориентированный на виртуозную импровизированную работу стоп. Танец C-Walk появился в начале 70-х годов 20 века в Комптоне, бедном при городе Лос-Анджелеса, и исполнялся под рэпперские речевки. Танцоры использовали ловкие движения ног, для того, чтобы изображать свое имя или подавать знаки. В конце 90-х движения тана C-Walk вошли в состав базовых элементов хип-хопа. Сегодня этот танец известен как Crip Walk и имеет несколько разновидностей: Clown Walk - более быстрый стиль с добавлением развлекательной манеры исполнения, и Crown Walk - это синтез ритма Crip Walk и движений Clown Walk. Эти разновидности возникли с целью приобщения подрастающего поколения к танцу, а не к бандитизму, и адаптации Crip Walking'a, изначально возникшего как набор гангстерских, клановых жестов и символик, к хип-хоп культуре.

New-Style.

Хип-хоп танцы зародились в клубах Нью-Йорка как фристайл-микс из фанковых стилей и техник, пришедших с западного побережья (Popping, Locking, Waving, Tutting и т.д.) и традиции Party Dance - социальных танцев афроамериканского населения. Сейчас всю хип-хоп культуру можно полноправно разделить на старую (Америка) и новую школу (Европа). То, что привнесли в хип-хоп европейские танцоры, они обозначили как New Style, использовав американский термин, сокращенно обозначающий, что хип-хоп - это танец, пришедший из Нью-Йорк сити. Потому сейчас весь танцевальный мир единогласно вернулся к употреблению оригинального и единственного названия стиля - Hip-hop.

House.

Зародившись ещё в 80-х годах предыдущего столетия, в Европе house танцы начали набирать популярность в 21 веке, становясь наравне с хип-хопом. Танцы house привлекают своим позитивным ощущением, особой манерой и динамикой, базируясь на музыкальных пристрастиях и умении понимать и интерпретировать хаус-музыку. Музыка house ведет свое происхождение из фанк-музыки и впервые появилась в Чикаго, а house-танцы - это продукт андерграундных хаус клубов Нью-Йорка. Поэтому house танец был рожден на основе базы олдскул хип-хопа и множества взаимопроникающих элементов таких стилей как брейкданс, рагга, латина, степ, чечетка, исполняющихся многонациональной публикой in da House. В house-танцах выделяются различные разновидности: house jacking (работа корпусом), house footwork (работа ног) и house lofting (работа в партере).

Krump.

Уникальный, не имеющий аналогов Krump Dance развился из движения танцующих клоунов Южного Централ Лос-Анджелеса, организованного знаменитым клоуном Томми. К сегодняшнему дню Krump, полностью отделившийся от клоунинга, представляет собой вид танца со множеством техник и, вопреки расхожему убеждению, не подразумевает использование клоунского грима. Krump dance создавался Тайт Айзом как микс стилей западного побережья (popping, waving, tutting), заимствованных от поп-идола Майкла Джексона, агрессивной и харизматичной манеры Busta Rhymes и включением техник начиная с би-боинга вплоть до хауса и модерна. В силу своей эмоциональной самобытности Krump dance довольно сложен технически и основывается на совершенном исполнении мелких изолированных движений, 19 трясок, сбросов и наклонов тела, бросков руками и сложных фиксаций. Мгновенно

распространившись по США и Европе, Krump dance появился в музыкальных видеоклипах звезд, а также стал темой нескольких фильмов, в том числе Rize знаменитого фотографа и режиссера Дэвида Лашапэля.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

ЭТИКА ПОВЕДЕНИЯ

- В зал можно входить только в специальной обуви (кроссовках).
- Опаздывать считается дурным тоном. При опоздании приступить к тренировке можно только с разрешения тренера
- В начале и конце занятия обязательно приветствие.
- Все упражнения на тренировке происходят только по команде тренера.
- В танцевальном зале танцоры построены в шахматном порядке, для лучшего обзора тренера.
- Младшие ученики и ученики маленького роста находятся в первых рядах.
- Танцоры всегда должны вести себя с достоинством, демонстрируя манеру настоящего спортсмена.
- Танцоры должны общаться друг с другом, так как бы они хотели, чтобы общались с ними.

НА ТУРНИРАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СМОТРАХ:

- Все танцоры должны уметь с достоинством проигрывать и соответственно выигрывать.
- Акты насилия или запугивания направленные на тренера, Организаторов, Судей или танцоров недопустимы.

ТАНЦОР ОБЯЗАН:

- Быть пунктуальным и вести себя должным образом.
- Дружественно относиться к рядом находящимся танцорам и никогда не позволять быть невнимательным к текущему выступлению.
- Быть спокойным и воздерживаться от комментариев во время разминки или репетиции в ожидании своего выступления.
- Делать все возможное, чтобы сохранять чистоту в раздевалках, туалетах и помещений за кулисами, и выносить мусор в установленные места.
- Относиться к другим танцорам и нациям с уважением, должен удерживаться от создания необязательного шума и движения во время выступлений.
- Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и исполнителям. Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.
- Танцоры должны знать, что они могут быть дисквалифицированы в случае бросания любого предмета на сцену или создания помех для выступающих.
- Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.
- Каждый танцор всегда должен действовать в дружественной манере по отношению к своим соперникам,
- Танцоры должны делать все попытки для создания должного и позитивного имиджа танца для аудитории.

ПРИЛОЖЕНИЕ №6

Проверка метапредметных и личностных результатов

Возрастные особенности уч-ся подросткового возраста 12-17 лет	Требования к результатам освоения программы по ФГОС		Используемые методики	Цель методики Возраст уч-ся	Примечания
<i>Ведущие виды деятельности</i> – учебно-познавательная, ценностно-ориентировочная, свободное общение. <i>Подростки</i> – группа повышенного риска отклоняющегося поведения, провоцируемого <i>возрастными особенностями</i>: - центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в группу сверстников, поэтому высока степень зависимости от ее требований, норм и ценностей; - изменяется характер взаимоотношений с взрослыми – требование равноправия, большая самостоятельность, отстаивание прав и вместе с тем нередко отказ от обязанностей, что провоцирует конфликты; - формируются умения самообладания, самоуправления своими мыслями и поступками, развиваются настойчивость, упорство, выдержка, терпение, выносливость и другие волевые качества; - активное стремление к	Личностные результаты	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде	Методика "Готовность к саморазвитию" (по С. Грачеву)	<i>Цель:</i> выявление степени сформированности навыков саморазвития. <i>Возраст:</i> 12-17 лет	<i>электронный ресурс:</i> [https://edu.tatar.ru/upload/images/files/metod_Starovoitova.pdf]
		- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного	Методика для изучения социализированности личности учащегося (разработана М.И. Рожковым)	<i>Цель:</i> выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности. <i>Возраст:</i> 12-17	<i>электронный ресурс:</i> [[http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostics-school-psychologist1

личностному самосовершенствованию, самопознание, самовыражение и самоутверждение, часто через обращение к внешним, не всегда позитивным проявлениям взрослости (поведение, стиль, манера общения, одежды, привычки); - реальна потребность в самоутверждении, нередко социально-неприемлемыми способами (физический риск (переплыть широкую реку, прыгнуть с третьего этажа), включая подстраивание под мнение группы (роль «шута», «трудного» и т.д.); - возникают проблемы вызванные половым созреванием: интерес к ранним сексуальным отношениям, стимулированный пропагандой в СМИ; деформация полоролевого поведения (дефицит стандарта мужского поведения; искажение в восприятии женского образа); - складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. <i>Ведущий вид деятельности</i> – свободное общение. <i>Ведущий вид общения</i> – интимно-личностное.		отношения к собственным поступкам;		лет	351-metodika-dlya-izucheniya-soczializirovannosti-lichnosti-uchashhegosya/html]
		- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (составлена на основе материалов пособия Р. В. Овчаровой)	<i>Цель:</i> выявление уровня коммуникативных компетентностей учащихся. <i>Возраст:</i> 12-17 лет	<i>электронный источник:</i> [http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostics-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/1352-metodika/html]
	Метапредметные результаты	- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора деятельности;	Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в	<i>Цель:</i> определить уровень развития волевой саморегуляции. <i>Возраст:</i> 12-17 лет <i>Цель:</i> исследование уровня самооценки учащихся. <i>Возраст:</i> 12-17	<i>электронный ресурс:</i> [http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html] <i>электронный источник:</i>

			модификации А.М. Прихожан	лет	[http://psylist.net/praktikum/15.htm]
		<i>Навыки самостоятельности</i> - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения.	Методы наблюдения (педагога)		

		<i>Коммуникативные навыки:</i> - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; - умение быть компетентным в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.	Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (составлена на основе материалов пособия Р. В. Овчаровой)	<i>Цель:</i> выявление уровня коммуникативных компетентностей учащихся. <i>Возраст:</i> 12-17 лет	<i>электронный источник:</i> [http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostics-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/1352-metodika/html]
--	--	--	--	--	---

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями действующего Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, Положения о промежуточном контроле результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ и итоговой аттестации.

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Авторы программы	Страмов Александр Васильевич, педагог дополнительного образования		22.05.2020
Наставник программы	Зиновьева Мария Павловна		22.05.2020
Заведующий отделом художественного творчества	Хвощевская Екатерина Александровна		22.05.2020

Программа обсуждена и одобрена на методическом совете ДТДиМ от 25.05 2020 г., протокол №6, получила положительное заключение экспертной комиссии, принята на заседании педагогического совета от 26.05.2020 года, протокол № 75.