

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
от 28 августа 2026 г. Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ
от 01 сентября 2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хип-хоп аэробика»**

Уровень освоения программы: разноуровневый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:
Файрузова Регина Ринатовна,
педагог дополнительного образования

Нефтекамск, 2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	21
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	23
2.1. Условия реализации программы	23
2.2. Формы аттестации и контроля	24
2.3. Методическое обеспечение программы	25
2.4. Программа воспитания	30
2.5. Список литературы	32
Приложения	34
Приложение 1. Критерии и показатели	34
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы	38
Приложение 3. Календарный учебный график, календарно-тематический план (оформляются отдельным документом)	
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы (оформляется отдельным документом)	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Хип-хоп аэробика» - физкультурно-спортивная.

Актуальностью программы является укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Хип-хоп-аэробика - это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Упражнение выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений. Дисциплина хип-хоп-аэробика увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

Отличительные особенности и новизна программы заключаются в том, что в объединении могут заниматься обучающиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки. Хип-Хоп-аэробика» - популярное в настоящее время танцевальное направление, **новизной** дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости). Также новизной данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Хип-Хоп аэробика» является:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года

№996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р с изменениями, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденную распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 год № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Приказ Министерства Просвещения России от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»

(«Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 года №298н);

- Письмо Минпросвещения России 01.08.2019 № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 ВК 641/09.

- часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 года № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение учащимися выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. Также занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением

преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей. 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.

Адресат программы. Программа «Хип-хоп аэробика» рассчитана для детей 5-6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 360 часов. Количество часов за год соответственно – 144 часов для 1 (первого) года обучения и 216 часа для 2 (второго) года обучения.

Режим занятий: Занятия проводятся по 40 минут с перерывом по 5 минут.

Срок реализации программы - 2 года.

Формы обучения: очная, очная с применением дистанционных технологий и ИКТ. Ведущей формой организации обучения является групповая и индивидуальная. На ряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применения дифференцированного подхода к обучающимся. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию и способствует творческому и физическому росту учащихся

Уровень: разноуровневый: 1 год обучения- стартовый, 2 год обучения- базовый.

Формы организации деятельности детей на занятии - в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Формы проведения занятий.

Программа предусматривает такие формы занятий, как:

- Тренировки
- Комбинированные старты
- Учебно-тренировочные занятия, сборы
- Проигрывание ситуаций
- Создание проблемных ситуаций

1.2. Цель и задачи программы.

Цели программы: приобщение детей к искусству улично-современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

Задачи:

1 год обучения

Предметные (обучающие):

- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

Метапредметные (развивающие):

- развивать мотивацию к занятиям хип-хоп аэробики, к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Личностные (воспитательные):

- сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

2 год обучения

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;

- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Разделы, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	1.Общая физическая подготовка. 2.Специальная физическая подготовка	15		15	Показ, практика, самостоятельная работа
2	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1.Освоение стилей хип-хоп танца, уличных стилей 2.Освоение базовых движений	14 14	1 1	13 13	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
3	1.Освоение общих связок 2.Освоение связок уличных стилей 3. Композиции хип-хоп-аэробики.	11 11 25		11 11 25	Показ, Упражнения, Творческая работа
4	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание	30		30	Показ, практика, самостоятельная работа
5	Актерское мастерство Практика работы над исполнением изученной композицией	4 5		4 5	Показ, Упражнения, Творческая работа самостоятельная

					я работа
6	Участие в танцевальных мероприятиях и соревнованиях	4		4	Творческая работа
	Всего	144	2	142	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Разделы, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	1.Общая физическая подготовка. 2.Специальная физическая подготовка	20		20	Показ, практика, самостоятельная работа
2	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1.Освоение стилей хип-хоп танца, уличных стилей 2.Освоение базовых движений	25 25	2 2	23 23	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
3	1.Освоение общих связок 2.Освоение связок уличных стилей 3. Композиции хип-хоп-аэробики.	25 25 35		25 25 35	Показ, Упражнения, Творческая работа
4	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание	30		30	Показ, практика, самостоятельная работа
5	Актерское мастерство Практика работы над исполнением изученной композицией	10 15		10 15	Показ, Упражнения, Творческая работа, самостоятельная работа
6	Участие в танцевальных мероприятиях и соревнованиях	6		6	Творческая работа
	Всего	216	4	212	

1.Тема (Практика 20ч).

ОФП и СПФ

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

2.Тема (Теория 2ч, Практика 23 ч)

История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.

Теоретическое занятие(1ч):

Ознакомление с Хип-хоп культурой: возникла в Нью-Йорке среди латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов. Этот стиль, имеющий много общего с рэпом, музыкой scratch и искусством граффити, соединил в себе движения break-dancing и body-popping, и получил международное признание в 1970-х годах. Вслед за этим появление house

музыки привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений и сделало этот стиль более свободным.

Сейчас все направления и стили хип-хопа можно сложить в одну дисциплину- хип-хоп-аэробика.

Основные стили хип-хоп-аэробики: Old school, Groovin, Locking, Popping, New school, House.

Представление видеоматериалов по теме с чемпионатов мира и организации FISAF- Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса.

Практические занятия (13ч):

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. «**Old school**» - «старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;

2. «**Groovin**» - «чувства, выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;

3. «**House**» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

4. «**New school**» - «новая школа» волны, импульсы и точки.

5. «**Popping**» - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).

6. «**Locking**» - «замок», движение рук, в основном кисти.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа-аэробики - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

7. «**Dancehall**» Ямайский стиль танца, где главным образом важны степы базовые движения, работа бедрами, корпусом, грудной клеткой

8. «**Vogue**» Стиль основанный из показа мод, где важны четкие позы, четкие работы рук и кистей по траектории.

Освоение базовых движений (Теория 2ч, Практика 25 ч)

Ознакомление с базовыми движениями различных стилей. Их особенности, названия, манеры исполнения, техника.

3.Тема (Практика 85 ч)

1.Освоение общих связок 251ч)

Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх.

Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкий всегда чуть согнуты. Движения выполняются на 8 счетов.

При изучении новых движений и связок, движения лучше делать медленнее, но правильно, тогда и пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих связок дает возможность сформировать навыки и умение коллективной работы и общения

2.Освоение связок уличных стилей (25ч)

Связки характерные различным стилям входящие в хип-хоп. Их манера, техника, особенность. Например, Брейк-данс (Break dance): Toprock - топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фриззы выполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу. Бруклин uprock -это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга! Power moves (пауэр мувс) -это в первую очередь: windmill (мельница), swipe (свайп) и flare.

7Поппинг (popping): основа техники исполнения данного стиля заключения в резком напряжении и расслаблении мускулов тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок. Локинг (Locking) -это форма танца хип-хопа характеризуется движением, названным локом (lock), замок. В локе танцор делает внезапную паузу точно так же как freeze (фриз, замораживание) и затем продвигается вперед. Лок -основное движение этой формы танца. Krumping (крамп, krump) является самой вольной формой. Колебание рук (arm swings), колебания тела (wobbles), топот (stomps), 'поп грудной клеткой' -это основные движения в крампинге

3. Композиции хип-хоп-аэробики. (35ч)

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтом или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

4.Тема (Тео Практика 30.)

Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

2. Упражнения на растягивание.

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

5.Тема (Практика25ч)

Актерское мастерство (10ч)

Избавление от зажимов, развитие артистизма, выражение эмоций, подачи.

Хип-хоп -один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации и вольного понимания

музыки. Хип-хоп, позволяет танцору наслаждаться битами музыки, входить ритм и импровизировать без четкого следования строго прописанных правил хореографии. Можно добавлять творческие элементы типа остановок, шуток, вспышек, быстрых движений, выражать эмоции мимикой.

Практика работы над исполнением изученной композиции(15ч)

Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

6.Тема (Практика 6ч)

Участие в танцевальных мероприятиях и соревнованиях

Различные выступления на городских мероприятиях, конкурсах, соревнованиях различных уровней.

Определение понятий: возрастная категория, номинация, танцевальные дисциплины, лига, общий заход, отборочный тур, полуфинал, финал и т.д. Знание прав и обязанностей участника турнира, , требований по костюмам, правил поведения на площадке, за кулисами, этики поведения. Тренировка практических действий по заявленным понятиям на турнирах, батлах.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине). Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

Общие физические упражнения, используемые на тренировке

для всех направлений хип-хоп хореографии

Разминка:

1. Вращения головы (по кругу лицом вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);

2. Плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;

3. Грудная клетка: движение по квадрату вперёд-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперёд-центр-назад-центр изолированно от плеч;

4. Наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;

5. Вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);

Растяжка:

14. В полуприседе (вправо-влево);

15. Шпагат сагиттальный;

16. Шпагат фронтальный;

17. Наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;

18. Наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу

Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп хореографии (по стилям) для занятия

LOCKING:

1. Вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;

2. Прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;

3. Прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);

4. Высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

для занятия BREAKING:

1. Стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);

2. Упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);

3. Передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);

4. Переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

5. Вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

для занятия WAVING («electric boogie»):

1. Движение рук («волна») - сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;

2. «Волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

Содержание образовательной программы второго года обучения.

1.Тема (Практика 20ч).

ОФП и СПФ

Общefизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

2.Тема (Теория 2ч, Практика 23 ч)

История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.

Теоретическое занятие(1ч):

Ознакомление с Хип-хоп культурой: возникла в Нью-Йорке среди латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов. Этот стиль, имеющий много общего с рэпом, музыкой scratch и искусством граффити, соединил в себе движения break-dancing и body-popping, и получил международное признание в 1970-х годах. Вслед за этим появление house музыки привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений и сделало этот стиль более свободным.

Сейчас все направления и стили хип-хопа можно сложить в одну дисциплину- хип-хоп-аэробика.

Основные стили хип-хоп-аэробики: Old school, Groovin, Locking, Popping, New school, House.

Представление видеоматериалов по теме с чемпионатов мира и организации FISAF- Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса.

Практические занятия (13ч):

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. **«Old school»** - «старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;

2. **«Groovin»** - «чувства, выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;

3. **«House»** - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

4. **«New school»** - «новая школа» волны, импульсы и точки.

5. «Popping» - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).

6. «Locking» - «замок», движение рук, в основном кисти.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа-аэробики - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

7. «Dancehall» Ямайский стиль танца, где главным образом важны стопы базовые движения, работа бедрами, корпусом, грудной клеткой

8. «Vogue» стиль основанный из показа мод, где важны четкие позы, четкие работы рук и кистей по траектории.

Освоение базовых движений (Теория 2ч, Практика 25 ч)

Ознакомление с базовыми движениями различных стилей. Их особенности, названия, манеры исполнения, техника.

3.Тема (Практика 85 ч)

1.Освоение общих связок 251ч)

Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкий всегда чуть согнуты. Движения выполняются на 8 счетов.

При изучении новых движений и связок, движения лучше делать медленнее, но правильно, тогда и пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих связок дает возможность сформировать навыки и умение коллективной работы и общения

2.Освоение связок уличных стилей (25ч)

Связки характерные различным стилям входящие в хип-хоп. Их манера, техника, особенность. Например, Брейк-данс (Break dance): Toprock - топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фризы выполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу. Бруклин урrock -это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга! Power moves (пауэр мувс) -это в первую очередь: windmill (мельница), swipe (свайп) и flare. ИТОГО 72

Поппинг (popping): основа техники исполнения данного стиля заключается в резком напряжении и расслаблении мускулов тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок. Локинг (Locking) -это форма танца хип-хопа характеризуется движением, названным локом (lock), замок. В локе танцор делает внезапную паузу точно так же как freeze (фриз, замораживание) и затем продвигается вперед. Лок -основное движение этой формы танца. Krumping (крамп, krump) является самой вольной формой. Колебание рук (arm swings), колебания тела (wobbles), топот (stomps), 'поп грудной клеткой' -это основные движения в крампинге.

3. Композиции хип-хоп-аэробики. (35ч)

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтом или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

4.Тема (Тео Практика 30.)

Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

2. Упражнения на растягивание.

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

5.Тема (Практика25ч)

Актерское мастерство (10ч)

Избавление от зажимов, развитие артистизма, выражение эмоций, подачи.

Хип-хоп -один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки. Хип-хоп, позволяет танцору наслаждаться битами музыки, входить ритм и импровизировать без четкого следования строго прописанных правил хореографии. Можно добавлять творческие элементы типа остановок, шуток, вспышек, быстрых движений, выражать эмоции мимикой.

Практика работы над исполнением изученной композицией(15ч)

Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

6.Тема (Практика 6 ч)

Участие в танцевальных мероприятиях и соревнованиях

Различные выступления на городских мероприятиях, конкурсах, соревнованиях различных уровней

Определение понятий: возрастная категория, номинация, танцевальные дисциплины, лига, общий заход, отборочный тур, полуфинал, финал и т.д. Знание прав и обязанностей участника турнира, требований по костюмам, правил поведения на площадке, за

8кулисами, этики поведения. Тренировка практических действий по заявленным понятиям на турнирах, батлах.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук: поднятие и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднятие туловища из исходного положения лежа на животе (спине). Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

Общие физические упражнения, используемые на тренировке для всех направлений хип-хоп хореографии

Разминка:

1. Вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);

2. Плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;

3. Грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;

4. Наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперед) и вращения по кругу;

5. Вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);

6. Вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;

7. Вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;

8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);

9. Вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;

10. Ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);

11. Вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед-назад и в разноимённые стороны);

12. Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;

13. Вращение кистей рук внутрь и наружу

Растяжка:

14. В полуприседе (вправо-влево);

15. Шпагат сагиттальный;

16. Шпагат фронтальный;

17. Наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;

18. Наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу

Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп хореографии (по стилям) для занятия

LOCKING:

1. Вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;

2. Прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;

3. Прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);

4. Высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно на правую и левую ногу.

для занятия BREAKING:

1. Стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);

2. Упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);

3. Передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);

4. Переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

5. Вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

для занятия WAVING («electric boogie»):

1. Движение рук («волна») - сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;

2. «Волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

для занятия GLIDING («floating»):

1. Плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;

2. С той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

для занятия KING-TUT («tutting»):

1. Движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

2. Постановка ног под углом 90° в полу приседе;

3. Движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия KRUMP:

1. Импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

2. Шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

3. Прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

4. Поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);

5. Наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

6. Прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

7. Имитация ударов руками («jabs»);

8. Резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

для занятия HOUSE:

1. Передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;

2. Волнообразные движения корпусом («кач») снизу-вверх;

3. Прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево); движения ног - колени и стопы вместе-врозь;

4. Вращение с опорой на носок одной ноги.

для занятия NEW STYLE:

1. Передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;

2. Повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;

3. Широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

1.4. Планируемые результаты

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробике **1 (первого) года обучения** следует считать:

Предметные (обучающие):

- овладение приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Метапредметные (развивающие):

- сформированность музыкально - ритмических навыков;
- развитость и совершенство двигательных умения и навыков;
- развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся.

Личностные (воспитательные):

- сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;
- приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробике **2 (второго) года обучения** следует считать:

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение выполнять упражнения в различных видах формирований;
- умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по хип-хоп аэробике.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

2.1.1. Материально-технические условия

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

-помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м., а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

– не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

Оборудование зала:

-хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами;

-музыкальный центр;

-музыкальные носители (CD-диски, flash-накопители) с аудиозаписями;

-Видеоматериалы, ноутбук. Видео с различных выступлений и чемпионатов высокого уровня (чемпионаты мира по хип-хоп-аэробике, выступления FISAF);

-Гимнастические ковры для занятий по стретчингу.

Методическое обеспечение, которое входит в материально-техническое оснащение. Программа «Хип-Хоп Аэробика» определяет четкое распределение учебного материала и его объем по каждому году обучения. Руководствуясь основными принципами, педагог может увеличить или

уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы. Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять большую осторожность при выборе репертуара.

Музыкальное сопровождение занятия. Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

2.1.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы.

Мультимедийные материалы по хип-хопу

Компьютерные программы.

Официальные правила «HIP-HOP UNITED»

2.1.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.2. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Формы и методы контроля
Начальный (нулевой) этап аттестации проводится для обучающихся, занимающихся по программам, срок реализации которых один год, в октябре месяце учебного года с целью установления степени готовности к дальнейшему обучению по программе, призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование – это метод проверки знаний, умений и навыков учащихся с помощью стандартизированных тестовых заданий. Цель — оценить уровень и качество усвоения учебного материала, выявить пробелы в знаниях. Творческое задание— это задание на составление танцевальных композиций определённого стиля в соло, дуэте или группе. Такие задания помогают развивать творческую фантазию, умение передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы.
Текущий контроль проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний, обучающихся по	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в

темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, их практических умений и навыков. Осуществляется педагогами дополнительного образования после завершения изучения блока тем или по наиболее трудным темам блока и одном объединении (группе) по одной направленности.	конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня сформированности знаний, умений, навыков и ключевых компетенций в одном объединении (группе) по одной направленности по итогам полугодия, года.	Тестирование. Творческое задание.
Итоговая аттестация. Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Тестирование. Творческое задание.

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований.

Контрольно-измерительные материалы представлены в Приложении 2.

2.3. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

2.3.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

- а) методы стимулирования интереса к учению;
- б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

- а) методы устного контроля и самоконтроля;
- б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

2.3.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях Хип-Хопа используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, творческих заданий, батлов, тестирования).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рванный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований.
7. Метод выполнения упражнений до	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до отказа.

отказа.		
8. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества.
9. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

2.3.3. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Перечень видов учебных занятий

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	- беседа, - лекция, - экскурсия, - проблемное занятие, - конференция, - мультимедиа, - деловая игра, - самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционными
2	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	- собеседование, - консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное

		занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, - беседа.
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

2.3.4. Особенности структуры учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (разминки, пробежки, отработки техники движения) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, зачеты и соревнования).

Формы учебных занятий

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение танцевальных стилей в хип-хопе, знакомство с правилами техники безопасности, техника выполнения базовых элементов
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные

			задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое Занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора танцевального направления хип-хопа, импровизация
5.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

2.4. Программа воспитания

Воспитательная работа в объединении ведется согласно программе воспитания МАУ ДО ДЮЦ СТ, которая является нормативно-правовой основой для организации воспитательной работы и основой для формирования модели воспитательной деятельности.

Цель программы - создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам

Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитания:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни,
- повысить статус системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

Результат воспитания:

- развитие самосознания обучающихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года, совместные походы);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

2.5. Список литературы

I. Основная литература для педагога:

1. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953.
2. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации(ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - м.: Физкультура и спорт, 2013.
4. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. - 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
5. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии»
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры под ред. Е.Б. Мякличенко и М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2012.
7. Международные технические правила хип-хоп 2020-2021г

2. Дополнительная литература для обучающихся и родителей.

1. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России

2. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.

8. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» - №4-2006.

9. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс

для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.

10. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.

3. Интернет - ресурсы

1. <http://www.drakoni.ru/hiphop28.html>
2. <http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/>
3. http://www.youtube.com/watch?v=Akdx_mUESJE

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Хип-хоп аэробика»
(физкультурно-спортивной направленности)

Автор программы: Файрузова Регина Ринатовна, педагог дополнительного образования.

Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп аэробика» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса.

«Хип-Хоп-аэробика» - популярное в настоящее время танцевальное направление, новизной дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости).

В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит профориентационным средством и средством формирования навыков физкультурно-спортивной деятельности. Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 5-6 лет, срок реализации 2 года. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.Ф. Суфиянова, методист, курирующий физкультурно-спортивную направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

Дата: «27» августа 2026 г.

Критерии и показатели

Критерии и показатели оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хип-хоп аэробика» (предметных результатов)

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной программой «Хип-хоп аэробика», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; слабо, проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; применяет знания в знакомой ситуации; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся: самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия; контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы; свободно и аргументированно оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся: принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия; при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями; умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся: может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели; не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, учащийся не может обосновать своих действий; не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога. Всецело полагается на оценку педагога.

Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур) - 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями

		и умениями, стремится к творчеству - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов
Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения – 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» - 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов

Максимальное количество баллов по критерию -12

Контрольно-измерительные материалы для проведения начальной (нулевой) аттестации

Тестирование

1. Кто сформулировал пять основных движений хип-хопа:
 - 1-Afrika Bambaataa
 - 2-Кул херк
2. Атрибуты стиля хип-хоп
 - 1-Широкие штаны и толстовки
 - 2-Ритмика танца
 - 3-сложные движенияОдно из начальных названий хип-хопа:
 - 1-Блаккинг
 - 2- Луд-рафинг
 - 3-Би-Боинг
 - 4-Старгинг
3. Дополните: нет _____, нет хип-хопа
 - 1-Бита
 - 2-Степов (шаги)
 - 3-Грува
 - 4-Фристайла
 - 5-Трюков
4. Местом рождения хип-хоп танца
 - 1-Гарлем
 - 2-Рохси
 - 3-Гетто
 - 4-Инферно
5. Первыми танцорами хип-хоп стали
 - 1-Американцы
 - 2-Ямайцы
 - 3-Афроамериканцы
 - 4-Европейцы

Творческое задание

Задание на импровизационные навыки. Под случайную музыкальную композицию станцевать связку движений, с использованием базовых движений и выразительностью при исполнении.

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации

Тестирование

1. Старая школа хип-хопа включает в себя:

1-popping, locking, breakdance

2-vogue, dancehall, locking

3-breakdance, dancehall, crump

2. День рождения хип-хопа

1-16.08.1970

2-28.02.1965

3-09.09.1981

4-12.11.1974

3. Где зародился хип-хоп?

1-В Азии

2-В Западной Европе

3-В Америке

4-В Восточной Европе

4. Где возник стиль Dancehall (DH)

1-Блэк-Ривер

2-Негрил

3-Кигстон

4-Фалмут

5. Какой сленг используют Ямайцы

1-Roots

2-Patois

3-Patwa

Творческое задание

Задание на самостоятельную постановку. Поставить не большой отрывок танца на 30 секунд, с самостоятельным выбором музыкального сопровождения и использованием 4 базовых движений на усмотрение педагога.

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной (итоговой) аттестации

Тестирование

1. Где был создан Dancehall?

1-в зале

2-на улицах

3-на вечеринках

Самые первые стёпы и движения дэнсхолла относятся именно к этой школе:

- 1-Middle School
- 2-Old School
- 3-Female Dancehall

2. Отцом дэнсхолла считается:

- 1-Боб Марли
- 2-Mr Wacky
- 3-Bogle

3. Этот подстиль Дэнсхолла посвящен крутым, брутальным парням:

- 1-Badman
- 2-Middle
- 3-Getto
- 4-Female

4. Кто является родоначальником Локинга?

- 1-Дон Кэмпбелл
- 2-Джеймс Браун
- 3-Тони Льюис
- 4-Мэверикс Флэт

5. Где был рожден локинг?

- 1-Лос-Анджелес
- 2-Нью-Йорк
- 3-Чикаго
- 4-Калифорния

Творческое задание

Сдача танцевальной композиции по блокам по одному, по 2 или в группах.

Результаты освоения программы

Теоретическая часть:

Уровень	Баллы
высокий	4-5
средний	3-4
низкий	0-2

Практическая часть:

№		Критерии аттестации на творческие задания	Баллы оценки
1	Чувство ритма Цель: выявить уровень развития чувства ритма.	Диагностика на развитие чувство ритма Критерии оценки: 1 балл – слабый уровень ритмической регуляции. Танцует не в такт музыки, не слышит мелодию. 2 балла – средний уровень	От 1 до 3

		ритмической регуляции. Умение сопоставлять движение ритму музыки <i>3 балла</i> – высокий уровень ритмической регуляции. Умение сопоставлять движения музыки, чувствовать паузы, затяжные движения под мелодию.	
2	Выразительность Цель: выявить уровень выразительности.	Диагностика на способность передавать характер движений и настроение музыкальной композиции. <i>Критерии оценки:</i> <i>1 балл</i> - слабый уровень выразительности. Не может передать характер движений и настроение музыкальной композиции. <i>2 балл</i> - средний уровень выразительности. Умение передать характер движений. <i>3 балл</i> - высокий уровень выразительности. Умение передавать характер движений и настроение музыкальной композиции.	От 1 до 3
3	Корпус Цель: выявить уровень постановки корпуса.	Диагностика постановки корпуса. <i>Критерии оценки:</i> <i>1 балл</i> - не правильная постановка корпуса при выполнении базовых движений. <i>2 балл</i> - правильная постановка корпуса при выполнении базовых движений.	От 1 до 2
4	Техника исполнения Цель: выявить уровень техники исполнения базовых движений.	Диагностика техники выполнения базовых движений. <i>Критерии оценки:</i> <i>1 балл</i> - при выполнении, движения не соответствуют технике исполнения. <i>2 балл</i> - движения выполняются в соответствии с техникой исполнения.	От 1 до 2

Уровень	Критерии оценки
высокий	80-100 %
средний	50-79 %
низкий	Менее 50 %